„Cu părinții la școală“

Preadolescența și Adolescența

Ghid pentru părinți

Salvați Copiii

Autoare:
Domnica Petrovai
Adina Botiș
Diana Tudose
Sorina Constandache

Expertiză și coordonarea activității de scriere a ghidului:
Domnica Petrovai

Coordonare Proiect:
Georgeta Păunescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Preadolescența și Adolescența. Ghid pentru părinți /
Organizația Salvați Copiii România. - București :
Speed Promotion, 2008
ISBN 978-973-8942-66-0

343.541:3-053.2

CUPRINS

Introducere **Au părinții nevoie de o „școală a părinților”?**

PARTEA I **DISCIPLINAREA COPIILOR CU VÂRSTA CUPRINSĂ ÎNTRE 12-18 ANI**

Capitolul 1 **Despre (pre)adolescenți și (pre)adolescență**
Despre provocarea biologică
Despre provocarea psihologică
Ce pot face părinții

Capitolul 2 **Despre limite și consecințe**
Cum stabilim limitele
Cum utilizăm consecințele

Capitolul 3 **Pe scurt despre micile „provocări” în relația adolescent — părinte. Cum să le faci față?**

PARTEA II **PROGRAM DE DEZVOLTARE A ABILITĂȚILOR PARENTALE DE DISCIPLINARE POZITIVĂ**

Ședința 1 Introducere
Ședința 2 Cum sprijinim dezvoltarea copilului?
Ședința 3 Ce sunt comportamentele problematice
Ședința 4 Monitorizarea comportamentelor problematice
Ședința 5 Cum identificăm cauzele comportamentelor problematice
Ședința 6 Managementul comportamentelor problematice
Ședința 7 Dezvoltare de abilități — rezolvarea de probleme
Ședința 8 Planificarea pentru situații cu grad ridicat de risc
Ședința 9 Evaluarea progresului și menținerea schimbărilor — I
Ședința 10 Evaluarea progresului și menținerea schimbărilor — II
Încheierea programului

Introducere

Au părinții nevoie de o „școală a părinților”?

Rolul de părinte implică foarte multe cunoștințe și abilități necesare zi de zi. Problema este că aceste cunoștințe și abilități nu sunt înăscute sau nu apar atunci când devii părinte. Fiecare dintre noi învățăm să fim părinți de la cei din jurul nostru, de la părinții noștrii, din informațiile pe care le auzim sau le citim. Uneori însă ceea ce învățăm interacționând cu ceilalți nu este suficient pentru a fi părintele de care copilul are nevoie pentru a se dezvolta și pentru a crește sănătos fizic și mental. De multe ori, părinții au întrebări la care nu au răspunsuri sau observă comportamente ale copilului lor la care nu știu cum să reacționeze. Acest ghid este construit pentru a oferi un sprijin părinților care își doresc să știe mai multe despre ceea ce ar putea să facă pentru sănătatea și starea de bine a copilului lor.

Cum a fost construit acest ghid?

Ghidul a apărut la inițiativa organizației non-guvernamentale **Salvați Copiii — România** și a autoarelor, care au dorit să ofere tuturor celor care lucrează cu părinții sau chiar direct părinților, o resursă cu cele mai relevante informații testate și validate științific despre disciplinarea copilului și despre parenting. Experiența autoarelor în consultanța psihologică și educațională oferită părinților a stat la baza acestui ghid care sintetizează informațiile esențiale de care are nevoie un părinte pentru a-și construi o relație sănătoasă și funcțională cu copilul său.

Numeroase studii științifice au identificat acele cunoștințe și abilități ale părinților și adulților din viața copilului care sunt necesare și esențiale pentru ca, copilul să se poată dezvolta sănătos, atât fizic cât și emoțional și social. Ghidul de față vă oferă o sinteză a acelor cunoștințe și abilități ale părinților, esențiale pentru optimizarea dezvoltării cognitive, sociale și emoționale a copiilor și pentru facilitarea unor relații sănătoase și funcționale între părinți și copii.

Cui se adresează ghidul?

Ghidul se adresează tuturor celor care își propun să ofere un sprijin părinților care doresc să-și îmbunătățească abilitățile, cunoștințele și comportamentele de disciplinare și educare a copilului lor, educatori, profesori, psihologi, medici.

Cum este structurat ghidul?

Ghidul este structurat pe câteva capitole care descriu principiile disciplinării copiilului, cele mai frecvente probleme care pot apărea și un program de training al părinților structurat pe 10 sesiuni. Aceste sesiuni sunt orientative, ele pot fi adaptate în funcție de nevoile și de prioritățile părinților.

De ce un training al părinților?

Atât părinții cât și educatorii/ profesorii reprezintă o sursă și un context de învățare esențial pentru copil. Comportamentele copiilor se învață în contextele de interacțiune cu alți copii, cu părinții și cu profesorii. Pentru a sprijini copiii în a învăța atitudini și comportamente funcționale cu scopul menținerii sănătății emoționale și sociale a acestora, este necesară implicarea tuturor celor care interacționează cu copilul — părinți, profesori, colegi, media.

Copilul învață comportamentele din interacțiunea cu cei din jurul său. În consecință, schimbarea unui comportament al copilului implică în fapt și schimbarea comportamentelor celor din mediul său — părinți, profesori, colegi, prieteni.

Care sunt modalitățile de încurajare de către profesioniști a implicării părinților în educația copiilor?

Pentru ca părinților să le fie încurajat comportamentul de implicare în programele educaționale ale școlii este necesar ca aceștia să perceapă *beneficiile* acestor întâlniri în școală și să se simtă *confortabil emoțional* când interacționează cu profesorii. Dacă părintele este „chemat" la școală doar atunci când copilul are probleme de indisciplină, atunci părintele va asocia școala cu ceva negativ, amenințător la adresa rolului lui de părinte. Similar, dacă părintele este criticat, judecat, apostrofat în școală, atunci va avea tendința de evitare a școli deoarece îi crează un discomfort emoțional care nu îl ajută să rezolve problema de comportament a copilului. Atât părintele cât și profesorul au nevoie de sprijin pentru a învăța cum să recționeze atunci când apare un comportament problematic al copilului și cum poate fi ajutat copilul să își modifice acel comportament, prin modificarea propriului comportament.

Contactul constant al învățătorilor și profesorilor cu părinții este unul din mijloacele prin care poate fi încurajat comportamentul de implicare al părinților. Modalitățile prin care pot fi realizate aceste contacte sunt:

a) întâlniri individuale cu părinții, planificate la intervale mici de timp (ex. lunar sau săptămânal), pentru a le oferi acestora informații despre progresele pe care le-a făcut copilul lor (NU se recomandă punerea accentului pe probleme sau pe ceea ce Nu știe sau NU poate copilul);
b) întâlniri de grup cu părinții care au ca și obiectiv prezentarea și discutarea unor teme de interes pentru toți părinții — de exemplu, metode de disciplinare a copiilor sau cum valorizăm timpul liber al copilului etc.;
c) accesul părinților la informațiile despre școală printr-un ziar electronic al școlii prin care părinții află lunar detalii legate de activitățile și programele extracurriculare ale școlii; acest proiect poate fi realizat de către elevi sau consiliul elevilor;
d) primirea de către părinți a unui raport scris cu progresele copiilor la sfârșitul fiecărui an școlar, cu accent pe aspectele pozitive și pe acele abilități și comportamente pe care părinții să le încurajeze la rândul lor.
e) participarea părinților la diverse evenimente organizate de școală, festivități, campanii de strândere de fonduri.
f) susținerea de către școală a organizării unor asociații profesori-părinți sau a unor asociații de părinți care să organizeze evenimente care să susțină implicare părinților în viața școlară a copilului lor.

Cum putem organiza sesiunile/workshop-urile educaționale cu părinții?

Sesiunile cu părinții pot fi punctuale, de tipul întâlnirilor cu o anumită tematică.

Exemplu: un eveniment organizat pentru părinții copiilor din clasa a IX a la începutul școlii, în care consilierul școlii sau câțiva profesori prezintă câteva probleme frecvente ale adolescenților la debutul liceului precum și recomandări de gestionare a acestor probleme.

A doua modalitate de organizare se referă la sesiunile structurate cu un anumit număr de ședințe, organizate de consilierul școar împreună cu un profesor.

Exemplu: un program de training al părinților în disciplinare pozitivă, cu un număr de 8-10 ședințe Manualul de față vă oferă alternative de conținuturi și activități pe care le puteți utiliza în cadrul acestor sesiuni de training cu părinții.

Cum îi motivăm pe părinți să participe la aceste workshop-uri/sesiuni educaționale?

Cum îi anunțăm?

Pentru a participa la aceste întâlniri, este nevoie ca părinți să perceapă beneficiile directe ale sesiunilor, cum ar fi de exemplu, faptul că vor învăța cum să își rezolve dificultățile pe care le au în gestionarea anumitor comportamente ale copiilor (ex. reacții agresive ale copiilor) sau faptul că vor învăța cum să optimizeze dezvoltarea cognitivă, socială sau emoțională a copilului.

Părinții au propriile lor întrebări și temeri despre cum să își educe copilul: de ce copilul lor are un comportament și nu altul, cum să recționeze ca părinte în anumite situații sau cum să îi ofere copilului un mediu cât mai sănătos în care să se dezvolte. Oferirea unui cadru în care părinții pot găsi răspuns la aceste întrebări este un beneficiu imediat al participării într-un asrfel de program.

De ce părinții nu participă la aceste întâlniri?

Care pot fi temerile sau îngrijorările părinților în legătură cu aceste întâlniri?

Motivele pentru care părinții nu vor participa de la început la aceste întâlniri pot fi multiple:

- fiind un proiect nou, părinți nu au experiența unor întâlniri în care ei „învață" cum să fie părinți și ar putea să respingă ideea pentru că nu își dau seama încă cum i-ar putea ajuta aceste întâlniri;
- unii părinți au experiențe negative cu școala și asociază acest program cu respectivele experiențe; ei pot să aibă convingerea că „o să fie la fel de rău pentru mine, mă voi simți umilit și neputincios";
- unii părinți se pot simți jenați sau rușinați vină și să vorbească depre dificultățile lor, gândindu-se că un părinte trebuie să știe întotdeauna ce să facă și să fie „perfect"; cea mai frecventă convingere este că „nu sunt un părinte bun dacă nu știu să mă descurc cu copilul meu!";
- unii părinți pot avea convingeri de tipul „nimeni nu îmi poate spune cum să îmi cresc copilul!", „nu am nevoie de sfaturi!".

Cum putem să modificăm aceste temeri sau convingeri?

Unele dintre ele pot fi modificate invitând părinți la școală sau în cadrul organizației unde se oferă aceste servicii pentru părinți, pentru o prezentare a programului. Altele pot fi modificate prin prezentarea beneficiilor pe care le-ar putea transmite părinții care au participat deja la întâlniri. Pentru unii părinți va fi suficientă doar lectura unor materiale informative transmise de școală.

Aceste sesiuni NU sunt pentru toți părinții. Cu siguranță sunt părinți care au nevoie de un alt tip de sprijin, uneori mai intensiv. De exemplu, pentru un părinte cu un copil cu ADHD (hiperactivitate cu deficit de atenție) acest program nu este util; în acest caz este necesar un program specializat.

Cine poate participa la aceste întâlniri?

Cine beneficiază de pe urma acestor întâlniri?

Programul se adresează tuturor părinților care doresc să susțină dezvoltarea copilului sau ai căror copii au dificultăți emoționale și comportamentale minore. Acest program nu este suficient pentru părinții ai căror copii au dificultăți comportamentale și emoționale moderate; ei au nevoie de un program mai specializat pe care îl poate oferi consilierul sau psihologul educațional specializat în psihologia copilului și adolescentului. De asemenea, părinții ai căror copii au probleme clinice emoționale (ex. anxietate, depresie) sau comportamentale (ex. agresivitate, ADHD) au nevoie de spijin de specialitate oferit de psihiatru, medicul de familie și psihologul clinician.

Comportamentul copilului se schimbă dacă părinții participă la aceste workshop-uri?

Schimbarea atitudinilor și modului de reacție a părinților reprezintă un factor de schimbare a comportamentelor copiilor. Este necesar ca și copiii să participe la rândul lor în programe de dezvoltare a abilităților sociale și emoționale într-un cadru organizat; ca profesorii să aplice instrumente de management comportamental la clasă astfel încât copilul să aibă acel context de învățare care să îl facă funcțional și sănătos din punct de vedere emoțional și social.

Cum structurăm training-ul cu părinții? Ce tematică alegem? Ce informații oferim părinților?

Numărul de întâlniri cu părinții este variabil în funcție de nevoile acestora. Este recomandat ca un program să aibă un număr de cel puțin 6-8 sesiuni pentru a putea parcurge tematica de bază. Tematica de bază în training-ului părinților poate fi găsită în acest manual; sunt identificate de asemenea, cele mai frecvente nevoi de training ale părinților:

- disciplinarea și metode de gestionare/ modificare a comportamentelor problematice;
- elemente de psihologia dezvoltării;
- abilitățile sociale și emoționale ale copiilor; managementul furiei sau a altor emoții negative intense;

Cum putem construi un context de învățare sănătos pentru achiziționarea de noi comportamente?

Ce este disciplinarea?

Disciplinarea este un proces de învățare a comportamentelor. Copii se nasc cu potențialul de învățare de noi comportamente însă au nevoie de un context structurat pentru a învăța care sunt cele potrivite sau adecvate într-o situație sau alta. Modul în care adultul reacționează într-un anumit context (de exemplu, felul în care se comportă când este furios sau supărat), reprezintă pentru copil un context de învățare involuntară.

Comportamentele părinților și educatorilor sunt principala sursă de învățare comportamentală a copiilor. Reacțiile noastre ca adulți, emoționale și comportamentele sunt modele de învățare pentru copil!

Pentru a sigura însă o învățare sănătoasă, este nevoie să ne propunem voluntar să asigurăm copilului un context de învățare adecvat. Implicarea părinților și educatorilor scade riscul învățării neadecvate a comportamentelor noi. De exemplu, dacă un copil observă un adult care reacționează cînd este furios prin agresiune verbală sau fizică, va învăța că acesta este modul firesc de reacție intr-o astfel de situație. În consecință, copilul învață o modalitate neadecvată de gestionare a unei emoții negative.

Comportamentul copilului este astfel o reflecție a ceea ce a învățat până în acel moment și ne oferă o imagine a abilităților pe care le are și a celor care încă au nevoie de un context de învățare. Una dintre erorile cele mai frecvente în relația cu copilul, este modul în care noi, ca adulți, părinți sau educatori, interpretăm comportamentul copiilor. Semnificația pe care o dăm comportamentului copilului, determină modul în care ne raportăm la o anumită situație, felul în care reacționăm — emoțiile pe care le simțim (ex. suntem furioși, enervați sau triști) precum și comportamentele pe care le avem (ex. plângem sau ridicăm tonul etc.).

Semnificațiile pe care le atribuim unui comportament și modul în care percepem și interpretăm contextul în care apare comportamentul copilului determină tipul de reacție emoțională și comportamentală pe care îl avem într-un context anume.

PARTEA I

DISCIPLINAREA COPIILOR CU VÂRSTA CUPRINSĂ ÎNTRE 12-18 ANI

Capitolul 1 Despre (pre)adolescenți și (pre)adolescență

În acest capitol:

- Despre provocările cu care se confruntă orice adolescent;
- Ce ar trebui să știi despre schimbările fizice prin care trece copilul tău?
- Cum gândesc și simt adolescenții?
- Influența grupului de prieteni asupra copilului tău;
- De ce sunt inevitabile micile "confruntări" în familie?
- De ce are nevoie de tine — părintele lui/ei — acum mai mult ca niciodată?

Adolescența este vârsta schimbărilor rapide și dramatice. Aceste schimbări se văd în felul în care adolescenții se comportă, își exprimă sentimentele și emoțiile sau interacționează cu membrii familiei.

Este important ca părinții să își adapteze modalitatea în care se relaționează cu copilul la nevoile în schimbare ale acestuia. În măsura în care vor ști mai multe despre schimbările prin care trec adolescenții, vor putea să-i înțeleagă și să le facă față mai bine.

La intrarea în adolescență, orice copil se confruntă cu două mari provocări:

- Biologică (este vorba despre schimbările fizice);
- Psiho-socială (se schimbă felul în care gândește, simte, interacționează cu ceilalți);

Despre provocarea biologică

Cu excepția primului an de viata, în nicio altă etapă de viață nu se petrec schimbări atât de rapide și semnificative în corpul uman ca în adolescență. Primele semne de schimbare în aspectul fizic diferă de la copil la copil și pot apărea la vârste diferite. Aceste schimbări sunt ceea ce numim "pubertate" și pot debuta chiar de la 8-9 ani; în mod obișnuit însă, ele apar între 11 și 15 ani.

De obicei, fetele încep să crească mai repede, uneori chiar cu 18 luni înaintea băieților. În medie, ele pot lua până la 17 kg în greutate și se pot înălța chiar cu 20-24 de cm.

Băieții iau în greutate până la 19 kg și cresc în medie cam 25 de cm pe durata pubertății. Aceste schimbări se petrec de obicei brusc, rapid, motiv pentru care sunt numite "pusee de creștere".

Din nefericire pentru adolescenți, schimbările sunt rareori uniforme, armonioase, predictibile. De cele mai multe ori, procesul nu este deloc plăcut. Întâi cresc extremitățile corpului: brațele și picioarele se lungesc și ating dimensiuni de adult cu mult înainte ca trunchiul să se dezvolte, astfel încât adolescenții par disproporționați și dizarmonici.

Nici fața nu pare să iasă din acest tipar dizarmonic al schimbării: nasul și urechile cresc înaintea capului.

De asemenea apar diferențe între partea stângă și dreaptă a corpului, care nu se dezvoltă în același ritm; de pildă, urechea poate fi mai mare decât cea dreaptă; același lucru se poate observa la nivelul palmelor, labelor picioarelor, sânilor sau testicolelor.

Toate aceste schimbări la nivelul corpului îi fac pe adolescenți nesiguri; dat fiind accentul pus pe imaginea fizică, nu este surprinzător faptul că acum adolescenții devin foarte preocupați de felul în care arată.

Ritmul inegal de creștere nu afectează doar aspectul fizic al adolescentului ci și capacitatea sa de efort fizic. Inima și plămânii adolescentului își măresc dimensiunile și capacitatea odată cu trunchiul iar acesta rămâne în urma membrelor. Astfel, în timp ce membrele lungi îi dau adolescentului un aspect atletic și îl fac să pară capabil de efort fizic susținut, în realitate el nu are energie pe măsura aspectului fizic. Adolescenții nu sunt leneși, ci doar au o mai mare nevoie de odihnă decât adulții.

Transformarea fizică nu se referă doar la aspectele vizibile. De pildă, crește producția de hormoni asociată dezvoltării sexuale. Nivelul de testosteron din organismul puberilor va fi de 15 ori mai mare decât înainte, în timp ce estrogenul din organismul fetelor va atinge un nivel de 8 ori mai mare. Aceste schimbări hormonale afectează diferit dezvoltarea adolescenților. Glandele de la nivelul epidermei devin active iar consecințele sunt: piele cu aspect gras, transpirație abundentă, acnee, un miros specific al corpului. Schimbările hormonale asociate dezvoltării sexuale generează modificări la nivelul formei corpului, dezvoltarea completă a organelor sexuale, apariția părului pubian precum și schimbarea tonului vocii, în cazul băieților. Fetele au prima menstră iar băieții experimentează prima ejaculare.

Se afirmă adeseori că hormonii „sunt de vină” pentru schimbările din comportamentul adolescenților. Este adevarat că schimbările hormonale se resimt la nivelul emoțiilor care devin mai intense și imprevizibile. În realitate însă, transformarea este mult mai complexă, iar factorii care influențează comportamentul adolescenților sunt multiplii.

Mai multe despre transformările sexuale care apar acum

Caracteristica vârstei	*Care sunt comportamentele specifice?*	*Câteva recomandări pentru părinți:*
Între 13 — 18 ani, adolescentul își dezvoltă cunoștințele despre sex, sexualitate, educație sexuală, contracepție, boli cu transmitere sexuală	➢ La băieți apare ejacularea; ➢ Se mențin comportamentele de autoexplorare și autostimulare; ➢ Apare interesul pentru întâlnirile romantice; ➢ Se intensifică preocuparea pentru păstrarea intimității; ➢ Apar primele contacte sexuale; ➢ Crește preocuparea pentru aspectul fizic și sex-appeal; ➢ Intervin visele și fanteziile sexuale;	➢ Oferiți informații despre contracepție și BTS! ➢ Discutați cu copilul despre diferențe dintre fete și băieți! ➢ Discutați despre relațiile de cuplu și relațiile interpersonale în general! ➢ Stabiliți reguli precise legate de întâlnirile în mediul extern al casei!

Despre provocarea psihologică (aspecte cognitive, sociale, emoționale)

Orice părinte ar putea să afirme că gândirea adolescentului său este sofisticată, complexă. Gândirea adolescentului este rațională, logică; sunt critici și pun la îndoială orice; întrevăd noi posibilități în orice situație și nu sunt dispuși să accepte lucrurile așa cum sunt sau doar pentru că un adult afirmă că nu pot fi schimbate. Sunt de asemnea interesați de aspectul moral al realității, motiv pentru care de multe ori își asumă cauze politice și sociale.

Cu toate acestea, în ciuda dezvoltării ample a structurilor gândirii, adolescenții pot face presupuneri și supoziții incorecte.

De pildă, adesea fac greșeala de a supraestima influența pe care ar putea să o aibă asupra mersului firesc al lucrurilor din jurul lor. În consecință, tind să ia totul personal și să se învinovățească inutil atunci când lucrurile nu merg conform planurilor lor.

De asemenea, adolescenții cad adesea în capcana „citirii gândurilor". Gesturi și comportamente inocente din partea celorlalți pot fi interpretate ca și critică personală, dat fiind faptul că adolescenții trag pripit concluzii când vine vorba de ceea ce gândesc și simt ceilalți.

Mai multe despre felul în care funcționează mintea copilului la această vârstă

Caracteristica vârstei	***Cum observ nivelul de dezvoltare cognitiva?***	***Câteva recomandări pentru părinți:***
Între 12 — 18 ani apare: ▪ gândirea abstractă; ▪ raționamentele ipotetico-deductive; ▪ testarea ipotezelor; ▪ multidimensionalitatea; ▪ relativitatea;	➢ Adolescentul abordează sarcinile sistematic; ➢ Adolescentul apelează la abordări ipotetico-deductive (construiește ipoteze, deduce mental diferite rezultate, găsește soluții variate); ➢ Utilizează raționamente deductive de tipul dacă-atunci;	➢ Încurajați adolescentul să discute subiecte variate, să gândească independent și să formuleze idei proprii, să le testeze și să genereze soluții multiple. Utilizați întrebări de tipul: Cum crezi că am putea să...? Ce crezi că se întâmplă dacă....?; ➢ Își pot imagina situații pe care nu le-au experimentat: Cum ar fi dacă aș deveni milionar; Cum ar arăta lumea după un război nuclear; ➢ Combină ideile în mod logic;
	➢ Abordează noțiuni pur ipotetice și abstracte;	➢ Încep să utilizeze și să gândească despre concepte ce sunt greu de văzut/ atins/ simțit (credință, încredere, spirit, adevăr).

Pe de altă parte, un adolescent acceptă cu dificultate că cineva din jur, mai ales un părinte, poate să înțeleagă sentimentele noi și intense pe care le experimentează.

Unii adolescenții au convingerea că sunt invincibili și că nimic rău nu li se poate întâmpla. De aceea, ei își asumă foarte des riscuri. Deși de cele mai multe ori cunosc consecințele comportamentelor de risc pe care le fac, vor presupune că nimic rău nu li se poate întâmpla.

Adeseori iau decizii bune. Uneori își surprind părinții prin raționamente corecte și comportamente mature. Focusul lor este însă mai degrabă pe ceea ce se întâmplă imediat, în prezent, decât pe consecințele pe termen lung ale unei acțiuni.

Să luăm fumatul, de pildă: un adolescent este mult mai impresionat de posibilitatea de a părea cool acum în fața prietenilor, decât de aceea a îmbolnăvirii de cancer în 20 de ani. Comportamentul lor s-ar schimba mai degrabă sub impactul unor consecințe negative imediate și semnificative pentru ei, precum îngălbenirea dinților, ten cu aspect obosit și îmbătrânit (în cazul fetelor) sau bani insuficienți pentru CD-ul sau tricoul favorit.

Adolescenții au nevoie de părinții lor pentru a învăța corect ce înseamnă independența, asumarea responsabilității și încrederea. Chiar și discuțiile în contradictoriu într-o situație de familie îi învață pe tineri cum să se exprime, cum să se afirme într-un mediu sigur, înainte de a face aceleași lucruri în prezența altora, în contexte sociale diverse, mai mult sau mai puțin securizante.

În consecință, părinții se pot aștepta la mai multe discuții în contradictoriu și situații conflictuale odată ce copilul a păsit pragul adolescenței. Învățarea tehnicii de a oferi feedback negativ copilului în aceste contexte, dă părintelui un instrument util de gestionare a situațiilor cu potențial conflictual crescut.

Cum se oferă feedback negativ copilului

Pentru situațiile în care nu sunteți de acord cu comportamentul copiilor, mesajele voastre ca părinți trebuie să se centreze exclusiv pe comportament și nu pe persoană. Orice etichetare (ex. „ești surd? nu auzi?") atacă persoana copilului și îl rănește.

Maniera în care adultul își exprimă nemulțumirea față de copil va fi preluată de acesta prin imitație și se va manifesta în interacțiunile cu ceilalți copii.

Pentru a transmite un **mesaj corect**, respectați următorii **pași**:

1. **Mă simt....** (descrierea modului în care vă simțiți);
2. **Atunci când.... (descrierea comportamentului copilului);**
3. **Pentru că... (descrieți modul în care vă afectează comportamentul copilului);**
4. **Mi-ar plăcea să... (oferiți alternative de comportament);**
5. **Îți mulțumesc! Mi-a fost de mare ajutor! (recompensarea comportamentului copilului).**

Exemplu: *Paul, mă **deranjează** faptul că nu îmi răspunzi **atunci când** te strig. **Mi-ar plăcea să**-mi răspunzi **deoarece** eu voi răgușii și nu voi mai putea vorbi.*
Îți mulțumesc!

Dar când vorbim de prea multe conflicte și când ar trebui un părinte să fie îngrijorat? Sunt două întrebări cu răspunsuri dificil de găsit.

Potrivit studiilor de specialitate, e probabil să vă confruntați cu o medie de 3-4 situații conflictuale pe săptămână. Vârsta cea mai provocatoare, cu cel mai crescut potențial conflictual este 13 ani; abia după ce adolescentul împlinește 16 ani, a fost înregistrată o scădere a ratei situațiilor familiale conflictuale.

Cu toate acestea, dacă copilul ajuns la vârsta adolescenței, resimte puternic consecințele acestor situații (este trist sau furios în cea mai mare parte a timpului) sau dacă părinții se confruntă cu probleme grave precum depresie, consum de droguri, violența, chiul sau chiar abandon școlar, comportamente sexuale cu grad de risc/ neadecvate, se recomandă ajutorul de specialitate.

Mai multe despre cum funcționează adolescenții în societate

Abilitățile sociale sunt cele care permit copilului **să se integreze în mediul** în care trăiește — grupul de la școală, grupul de prieteni, familie. **A avea abilități sociale** înseamnă a fi eficient în interacțiunile cu ceilalți astfel încât să atingi scopul stabilit.

Studiile indică faptul că:

- Acei copii care au dezvoltate abilitățile sociale se vor adapta mai bine la mediul școlar și vor avea rezultate mai bune.
- Copiii cu abilități sociale slab dezvoltate *(ex. copiii care se comportă agresiv — fizic sau verbal, copiii care au dificultăți în a se integra într-un grup de persoane noi)* au o probabilitate mai mare de a fi respinși de ceilalți și de a dezvolta probleme de comportament; astfel, copiii care sunt izolați de grup au un risc crescut pentru abandon școlar, delicvență juvenilă, probleme emoționale (anxietate, depresie).

Prin urmare, a ști să-ți faci prieteni și să interacționezi cu ei în mod adecvat influențează sănătatea emoțională a persoanei. Lipsa abilităților sociale îi face pe unii copii să fie ținta ironiilor din partea altor colegi deoarece copii mai agresivi observă că aceștia nu au modalități de a se apăra. Ei au mai multe probleme de adaptare la școală și sunt predispuși spre delicvență juvenilă și consum de substanțe.

Conform datelor *Organizației Mondiale a Sănătății:*

- **67% dintre adolescenții cu vârsta mai mică de 15 ani au consumat alcool în cantități mari de cel puțin două ori;**
- **Între 16-19 ani un adolescent își injectează pentru prima oară droguri;**
- **70% dintre adolescenți au fumat înainte de 15 ani;**
- **4% dintre adolescenții cu vârste cuprinse între 12-17 ani fac depresie, asociată cu riscul de suicid (a treia cauză a decesului în adolescență).**

În concluzie, dezvoltarea abilităților sociale reduce factorii de risc asociați cu performanțele școlare scăzute, asumarea comportamentelor de risc și asigură sănătatea emoțională a persoanei.

Abilitățile sociale de bază sunt:

- inițierea și menținerea unei relații;
- integrarea într-un grup.

Există câteva principii a căror respectare favorizează dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor pe întreg parcursul preadolescenței si adolescenței.

Iată-le pe cele mai importante dintre acestea:

Principii de dezvoltare a abilităților sociale

1. *Oferiți copilului sprijinul necesar pentru învățarea abilităților sociale.*
2. *Ghidați verbal comportamentul copilului, în anumite situații sociale și oferiți timp copilului să exerseze până la achiziționarea abilității respective.*
3. *Copilul are nevoie de ghidarea adultului pentru a învăța cum să inițieze o conversație, cum să formuleze o cerere, cum să respecte regulile de funcționare în societate.*
4. *Întăriți permanent și constant comprtamentele dezirabile ale copilului.*
5. *Oferiți copilului un model de comportament pe care să-l poată observa și apoi imita.*
6. *Păstrați în permanență contact vizual cu copilul atunci când discutați cu el cerându-i și lui să facă acest lucru.*
7. *Ignorați comportamentele problematice ale copiilor care au funcția de a atrage atenția; acordați atenție comportamentelor pozitive.*
8. *Dezvoltarea cognitivă și socială a copilului este direct influențată de calitatea timpului petrecut cu copilul. Oferiți-i copilului dvs. zilnic momente în care să se simtă iubit și apreciat.*

Abilități sociale specifice vârstei 12 — 18/19 ani:

- Inițiază și menține o conversație;
- Ascultă activ;
- Împarte obiecte și împărtășește experiențe cu prietenii;
- Rezolvă conflicte în mod eficient;
- Respectă regulile aferente unei situații;

Cum observ prezența acestor comportamente?

- Prezintă interes crescut pentru prieteni;
- Are un număr mare de prieteni (mai ales adolescenții cu abilități sociale bine dezvoltate);
- Simte nevoia să petreacă o perioadă mare de timp cu prietenii;
- La 12-14 ani apar grupurile de prieteni (mai ales de același sex);
- La 14-17 ani apare identitatea de grup (ei sunt mândri și se definesc în termenii găștilor din care fac parte).
- Stabilește contactul vizual cu persoana cu care vorbește; își îndreaptă corpul spre ea;
- Pune întrebări atunci când i se povestește ceva;
- Zâmbește; dă din cap în semn de aprobare/ dezaprobare;
- Când are nevoie de ceva, formulează în mod adecvat o cerere (îmi dai și mie te rog);
- Poate să împartă materiale comune;
- Face schimb de obiecte personale;

- Folosește strategii de rezolvare a conflictelor: negocierea, compormisul;
- Răspunde cu umor dacă i se pun porecle sau îi spune celuilalt ca îl supăra și îl roagă să înceteze;
- Face atribuiri non-agresive dacă cineva îl rănește;
- Știe să negocieze și să facă compromisuri într-o situație.
- Are un comportament adecvat în absența adultului;

Atenție! Adolescenții care nu și-au dezvoltat până acum abilități de inițiere și menținere a unei relații se confruntă cu ***sentimente de singuratate și izolare;***
Adolescentul se compară mereu cu ceilalți și evită să pară diferit de cei din grupul său de prieteni, pentru a nu fi considerat ciudat sau nepopular de către prietenii săi.

Câteva recomandări pentru părinți:

- Să nu fii surprins dacă vei observa că în această perioadă influența grupului de egali tinde să crească spre deosebire de autoritatea ta ca părinte, care tinde să scadă.
- Oferă-i copilului cât mai multe oportunități de exersare a abilităților sociale: încurajează-l să iasă cu prietenii, să își aducă prietenii acasă, să își facă noi prieteni!

În situația în care copilul tău evită interacțiunea cu ceilalți:

- Încurajează-l să își stabilească o relație de prietenie cu cel puțin un copil. Adolescentul trebuie să învețe și să experimenteze care sunt comportamentele ce definesc o relație de prietenie, să-și creeze oportunități de exersare a acestor comportamente (vizite, sărbătorirea unor zile speciale cu invitarea colegilor). Sprijină fiecare implicare a copilului într-o astfel de situație.
  În condițiile în care copilul nu și-a format această abilitate, prezintă-i comportamentele așteptate, defalcate pe secvență specifice.

Exemplu: Ce înseamnă să fii un bun ascultator?

- Să privești în ochi persoana care îți vorbește;
- Să taci atunci când acea persoană vorbește; pentru a conștientiza mai bine consecințele negative ale comportamentului de a vorbi peste o altă persoană, adolescentul poate fi întrerupt de câteva ori și apoi întrebat cum se simte.
- Uneori, deși copiii și-au dezvoltat abilități de ascultare activă, ignoră ceea ce spune adultul. În această situație este important să-i vorbiți copilului doar când sunteți sigur de atenția lui. Dacă-i vorbiți deși el nu este atent, copilul învață că este în regulă să nu vă asculte.

- Comportamentul de schimb de obiecte personale trebuie tolerat și încurajat deoarece este un semn de încredere care duce la închegarea prieteniilor;
- Conflictele cu adulții apar datorită faptului că adesea adolescenții consideră că părinții se leagă de toate amănuntele (curățenia în cameră, imbrăcămintea, coafura etc);
- Este important pe cât posibil sa eviți discutarea problemelor mai sensibile când tu sau adolescentul sunteți într-o dispoziție proastă. Adolescentul va învăța astfel de la părinte să evite să-și rezolve problemele importante când nu se simte prea bine.

Exemplu: *Acum suntem amândoi tensionați. Hai mai bine să ne liniștim și discutăm după aceea.*

- Dacă a avut loc un conflict între adolescent și o altă persoană, încearcă sa înțelegi modul în care s-a simțit, a gândit, s-a comportat copilul în acea situație. În acest sens se recomandă să folosești întrebări deschise care facilitează comunicarea.

Exemplu: *Ai putea să-mi spui mai multe despre asta?*

În plus se recomandă evitarea următoarelor situații:
- întrebări de tipul: „ce ai facut?";
- judecata sau morala: „nu e bine ce ai facut";
- acuzarea: „așa faci tu de fiecare dată";
- etichetarea: „ești neserios";
- oferirea de sfaturi dacă nu sunt cerute.

- Atunci când greșește, învață-l să vadă greșeala ca pe o oportunitate de învățare și nu ca pe o catastofa. Rolul tău este de a-l sprijini și ajuta și nu de a-l critica și acuza.
- Adolescentul este sensibil la orice regulă care i se impune. Din dorința de a arăta că el este o persoană care are păreri diferite de ale celorlalți va fi mai predispus sa încalce regulile stabilite.
- Regulile funcționează foarte bine dacă părinții au o relație bună cu copilul.

Respectați „regulile pentru alegerea regulilor" și stabiliți consecințe clare pentru încălcarea acestora (detalii despre cum să faceți aceste lucruri găsiți în capitolele următoare).

Mai multe despre emoțiile adolescentului

Emoția este o trăire a unei persoane față de un eveniment important pentru aceasta și apare ca urmare a modului în care este interpretat acel eveniment.

Abilitățile emoționale înseamnă **a înțelege, a exprima și a regla emoțiile.**

Dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor este importantă din următoarele motive:

- ajută la formarea și menținerea relațiilor cu ceilalți.
- ajută copiii să se adapteze la școală.
- previne apariția problemelor emoționale și de comportament.

Există câteva principii a căror respectare favorizează dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor pe întreg parcursul preadolescenței și adolescenței.

Iată-le pe cele mai importante dintre acestea:

Principii de dezvoltare a abilităților emoționale

1. *Utilizați mesajele formulate la persoana I, pentru exprimarea propriilor păreri, emoții, dorințe (ex.:în loc de „m-ai supărat" puteți spune „mă supăra faptul că nu îmi răspunzi atunci când te strig").*
2. *Oferiți copilului posibilitatea de a alege între două sau mai multe alternative; aceasta este o foarte bună metodă de a-l învăța pe copil să ia singur decizii.*
3. *Oferiți copiilor contexte în care să ia singuri decizii.*
4. *Rezolvați probleme împreună cu copilul, fiți atent la ceea ce simte și gândește copilul, la reacțiile dvs. emoționale; notați împreună cu copilul alternative de soluționare.*
5. *Aplicați cu consecvență regulile și consecințele unui comportament.*
6. *Încurajați copilul să analizeze critic o situație și să anticipeze consecințele propriilor sale comportamente.*
7. *Ignorați aspectele minore pentru înlăturarea conflictelor.*
8. *Informați-vă și amintiți-vă de propria adolescență.*
9. *Vorbiți deschis cu adolescentul și evitați sfaturile, cicăleala, critica și morala.*
10. *Întăriți permanent comportamentele dezirabile ale adolescentului; el are nevoie să-și dezvolte încrederea în sine și în propriile competențe și abilități.*

Câțiva indicatori de dezvoltare și recomandări pentru preadolescenți!

Abilități și comportamente specifice vârstei de 11-14 ani:

- Exprimă verbal emoții
- Oscilează între diferite stări emoționale
- Sunt în căutarea unei identități personale
- Cred că au sentimente unice, speciale, ce nu pot fi înțelese de niciun adult
- Înțeleg emoțiile unei alte persoane
- Au capacitatea de analizare a propriului comportament
- Au capacitatea de analizare a modului în care gîndesc
- Folosesc diverse strategii de reglare emoțională: *rezolvarea de probleme sau luarea deciziilor; explorarea alternativelor; strategii emoționale de evitare; solicitarea ajutorului focalizat pe emoții sau pe rezolvarea de probleme; distanțarea de sursa se stres (strategie mentală prin care copilul identifică argumentele raționale care îl vor face să se distanțeze emoțional de situație);*
- Folosesc strategii cognitive: *raționalizarea, minimizarea, centrarea pe consecințe;*

Cum observ prezența acestor comportamenete?

- Exprimă emoții folosind etichetele lingvistice;
- Descrie comportamentele asociate unei emoții (ce fac sau ce transformări au loc în corpul lor atunci când trăiesc o anumită emoție);
- Trece cu ușurință de la bucurie la tristețe și invers;
- Încearcă diferite roluri (se îmbracă excentic), trece prin perioade de confuzie;
- Afirmă adesea „ nu poți tu să înțelegi!";
- Are capacitatea de a se pune în locul altora (manifestă empatie);
- Își pune întrebări de tipul: „ce am făcut, de ce am făcut, este bine așa cum am făcut?"
- Își pune întrebări de tipul: „este bine dacă gândesc așa depre prietenul meu?; dacă greșesc?"
- Poate să privească o situație supărătoare dintr-un alt punct de vedere sau evită să se gândească la situație, o ignoră;
- Se gândește la lucrurile care trebuiesc făcute pentru a rezolva problema;
- Încearcă să rezolve problema vorbind cu alții;
- Reformulează situația supărătoare în termeni favorabili (ex. vulpea și strugurii);

- Se angajează în activități domestice (curățenie, aspirat), se implică în activități fizice (alergat, plimbat cu bicicleta etc.) sau care îi fac plăcere (ascultă muzică, se întâlnește cu prietenii etc.);
- Neutralizează emoția negativă prin evaluarea cognitivă a situației dintr-o altă perspectivă (aduce argumente logice pentru neutralizarea emoției);
- Poate să anticipeze ce se va întâmpla dacă va reacționa/ se va comporta într-un anume fel;

Câteva recomandări pentru părinți

➢ Învață-l și încurajează-l să utilizeze „limbajul responsabilității", prin formularea de mesaje la persoana I:

Exemplu: *Mă supăra când faci acel lucru, când folosești acele cuvinte etc.*

➢ Informează-te și amintește-ți de propria pubertate; această tendință rezultă din conștientizarea nevoii puberului de identitate personală; copilul îți va acorda mai puțină atenție deoarece începe să își caute și alte modele;

➢ Folosește ascultarea reflexivă: *„observ că ești supărat...";* pune accent pe ascultarea copilului și nu pe sfaturi, critică sau morală;

➢ Este bine să te aștepti la numeroase schimbări de dispoziție și să fii pregătit pentru numeroasele conflicte care vor apărea pe măsura ce puberii își dezvoltă personalitatea. Adulții care știu la ce să se aștepte vor trece mai ușor peste ele.

➢ Oferă-i căldură, susținere și independență; ignoră aspectele minore deoarece sunt trecătoare (ex. stilul vestimentar excentric, părul prea lung, talia pantalonilor prea joasă etc.) și concentrează-te asupra a ceea ce este cu adevarat important.

➢ Respectă-i intimitatea;

➢ Comunicarea ta cu el/ ea se va baza pe ascultare reflexivă și pe limbajul responsabilității. De evitat: critica, morala, sfaturile, etichetarea;

Exemplu: *Mă supără că nu răspunzi atunci cînd te strig.*

➢ Sprijină-l în recunoașterea emoțiilor celorlalți:
- prin încurajarea de a încerca să înțeleagă ceea ce simte un alt copil;
- ajutându-l să înțeleagă că toate emoțiile sunt valide și acceptabile și să distingă între emoții și modul lor de exprimare;

- Încurajeaza copilul să analizeze cât mai critic comportamentul;

Exerciții:
- alegeți o situație cu care s-a confruntat copilul;
- identificați modul în care s-a comportat copilul;
- analizați consecințele reacțiilor/ comportamentelor lui;
- găsiți împreună soluții alternative la reacții sau comportamente neadecvate;

- Susține copilul pentru a analiza situația din mai multe perspective;

- Implică copilul în toate deciziile care îl privesc pe el; această atitudine îi semnalează copilului că adulții sunt interesați de părerea lui și îl tratează ca pe un adult în devenire;

- Implică copilul în procesul de explorare a alternativelor:
  - ascultarea reflexivă: "ești supărat... mi se pare că te deranjează...;
  - folosirea brainstorming-ului pentru a identifica soluții la probleme (care ar fi alternativele acestei probleme?);
  - asistarea copilului în alegerea soluției optime (care dintre soluții crezi că ar fi cea mai bună?);
  - discutarea posibilelor rezultate în cazul alegerii uneia dintre ele (ce crezi ca s-ar întâmpla dacă faci așa cum ai spus?);
  - identificarea avantajelor și dezavantajelor opțiunilor alese;

Notă:
- *Oferirea de sfaturi scade posibilitatea copilului de a rezolva singur probleme și conduce la dependența copilului de părerile adultului.*
- *Morala, critica, etichetarea blochează comunicarea părinte-copil și conduce la intensificarea conflictelor.*

- Accentuați aspectele pozitive;

Exemplu: Ai luat notă mai mică decât te așteptai la lucrare dar uite câte lucruri ai știut să faci bine;

Notă:
- *Copiii preiau modelul de reglare emoțională al părinților.*

- Încurajează copilul să discute despre situațiile dificile. Poți începe chiar tu, spunând cu voce tare ceea ce gandești într-o situație dificilă, astfel încât copilul să audă și sa gândească la fel;

Exemplu: *Sunteți blocat în trafic, pe bulevard; în loc să vă înfuriați și să claxonați fără niciun rezultat, verbalizați ceea ce simțiți, exprimându-vă îngrijorarea dar și faptul că "nu e nici o tragedie", veți ajunge oricum la destinație atunci când se va putea.*

Este foarte important ca adolescentul să realizeze exerciții de vizualizare, anticipare a reacțiilor comportamentale în diverse situații (ex. cum se va comporta în situația în care primește o notă nemeritată);

Câțiva indicatori de dezvoltare și recomandări pentru adolescenți!

Abilități și comportamente specifice vârstei de 14-19 ani:

- Exprimă sentimente de nemulțumire legate de încercarea părinților de a se amesteca în viața lor;
- Exprimă sentimente de tristețe legate de pierderea psihologică a părinților;
- Exprimă sentimente de teamă și atracție fată de sexul opus;
- Sentimentul de singurătate poate deveni frecvent și acut; acest sentiment este experimentat cu precădere de către adolescenții cu slabe abilități de comunicare.

Notă:

- *În cazul acestora, există pe termen lung, riscul apariției depresiei și anxietății sociale.*

- Către finalul perioadei de vârstă, manifestă o mai mare stabilitate emoțională și conturarea unei identități;

Cum observ prezența acestor comportamente?

- Exprimă o acută nevoie de intimitate;
- Se distanțează de părinți și devine tot mai interesat de grupul de prieteni;
- Ascunde adeseori afecțiunea față de un alt băiat/ fată;
- Dovedește o mai mare încredere în forțele proprii, își fixează scopuri pe care le urmărește consecvent;
- Apare preocuparea pentru relații stabile.

Câteva recomandări pentru părinți:

- Respectă nevoia de intimitate a copilului. Asta nu înseamnă să nu-l mai supraveghezi; este important să verifici dacă merge la școală, ce cărți citește, ce muzică ascultă, care îi sunt prietenii.
- Este important să accepți că distanțarea emoțională față de tine, ca părinte este un proces normal în dezvoltarea copilului tău.
- Împărtășește-i copilului amintiri din propria ta adolescență (acest lucru are darul de a-i liniști doarece constată că și adulții au trecut prin asta);

- Comunicarea cu adolescentul este foarte importantă. Fii deschis și pregătit să discuți despre orice subiect care îl interesează:
  - vorbește cu adolescenții despre sex înainte ca aceștia să se gândească să facă sex;
  - discută cu ei despre dragoste, prietenie, relații;
  - explică-le care sunt consecințele începerii activității sexuale de la vârste fragede;
  - încurajează-i să pună întrebări;
- De evitat:
  - Critica : *„tu ești singurul vinovat, este numai vina ta!”*
  - *Etichetarea: „ești un nesimțit...”;*
  - *Oferirea de sfaturi: „dacă aș fi în locul tău aș face asta...”, „cred că ar trebui să faci....”;*
  - *A da ordine: „fă-ți temele imediat!”, „apucă-te de curățenie!”;*
  - *Amenințările: „dacă nu faci cum spun eu, atunci...”;*
  - *Moralizarea: „ar trebui să... trebuie să iți ceri scuze”; „cum ai putut să faci un asemenea lucru!”;*
  - *Sarcasmul, ridiculizarea și presiunile, pentru că sunt o formă de nerespectare a drepturilor personale;*
  - *Mesajele responsabilității comunicate pe un ton nervos pentru că devin mesaje negative;*
- Pentru prevenirea blocajelor de comunicare vor fi folosite:
  - mesaje descriptive (care descriu comportamentul, emoția și consecința), în locul mesajelor evaluative;

Exemplu: *„Când nu îmi dai posibilitatea să spun ce cred, devin furios”* în loc de *„Vorbești prea mult”;*

  - mesaje orientate spre problemă, care să ajute copilul să identifice alternativele problemei, și nu orientate spre contol, spre oferirea de sfaturi și soluții;
  - exprimarea spontană a opiniilor fără a încerca să se impună punctul personal de vedere;
  - comunicarea empatică; indiferența în comunicare îi transmite copilului mesajul că nu este valoros și că nu merită să i se acorde atenție;
  - comunicarea de pe poziții de egalitate și respect, nu de superioritate;
  - limbajul responsabilității, atât pentru comunicarea sentimentelor pozitive cât și a situațiilor care ne deranjează;
  - comunicarea emoțiilor fără a învinovăți copilul;

Exemplu: În loc de “*uite ce am pățit din cauza ta*”, folosim: *„m-a deranjat foarte tare că...”;*

- Ajută adolescentul să își stabilească scopuri pentru viitor și discută cu el modul de atingere a scopurilor stabilite;

Ce pot face părinții?

Vestea bună este că atât tu cât și copilul tău veți supraviețui acestei etape de dezvoltare. În ciuda conflictelor frecvente, perioadelor de confuzie, îndoială, îngrijorare, stres accentuat, cele mai multe dintre familiile cu copii adolescenți rămân intacte în urma acestor provocări.

Mai jos sunt prezentate câteva idei despre cum ar putea fi valorificate informațiile din capitolul anterior.

- *Gândește-te la cum a decurs viața cu copilul tău în ultimele două săptămâni. Ai observat vreuna dintre schimbările fizice descrise mai sus? Ce crede și cum se simte copilul tău în raport cu aceste schimbări? Ce ai putea să îi spui astfel încât să îl/o ajuți să se simtă mai bine?*

- *Cu prima ocazie când ești în conflict cu copilul tău, întreabă-te: „De fapt, despre ce este vorba acum?" Cearta asta chiar are legatură cu tema de casă sau cu nevoia de independență a adolescentului și cu dorința lui de a avea mai mult control asupra programului său? Încearcă să te pui puțin în situația lui/ei și vei constata că nu te vei mai simți contestat/ atacat ca părinte și vei putea să reacționezi adecvat și să găsești soluții pentru situații care apar inevitabil.*

- *Dacă ceea ce faci acum nu funcționează, găsește alte modalități de a face față problemelor și conflictelor. Informațiile pe care le vei gasi în acest manual ar putea să îți folosească și să îți ofere noi alternative de abordare a relației cu adolescentul/a tău/ta.*

- *A crește un adolescent nu este usor. Nu ezita să ceri sfaturi și să cauți suport. Uneori e util să vorbești cu alți părinți. Dacă sprijinul oferit de familie și prieteni nu este suficient alătură-te unui grup pentru părinți sau cere sfatul unui profesionist. A fi doar îngrijorat fără a face nimic nu rezolvă situația!*

Capitolul 2 Despre limite și consecințe

În acest capitol:

- Cum să stabilim limite;
- Cum stabilim regulile astfel încât să funcționeze;
- Dublarea regulilor de consecințe;
- Cum devin consecințele eficiente;

Stabilirea limitelor și utilizarea consecințelor sunt două strategii pe care părinții le pot folosi pentru a influența comportamentul copiilor. Adolescenții cărora părinții le-au fixat limite de comportament și s-au confruntat cu consecințe ce au decurs din asumarea anumitor comportamente, își dezvoltă abilități de autocontrol și au raționamente solide.

Cum stabilim limitele?

Limitele îi direcționează pe copii și îi ajută să atingă obiectivele pe care părinții le-au propus pentru dezvoltarea lor. Dacă ne dorim ca adolescenții să evolueze către adulți disciplinați, responsabili și atenți, trebuie să le oferim ocazia să facă anumite alegeri și să se confrunte cu anumite limite.

Pentru a putea stabili limite, părinților trebuie să le fie foarte clar ce așteaptă de la copii lor și care dintre comportamentele acestora sunt acceptabile. Stabilirea limitelor funcționează cel mai bine în contextul unei bune relații părinte — copil.

Dacă relația dintre părinte și copil este una pozitivă, cresc șansele ca acesta să accepte valorile și convingerile propuse de adult și să înțeleagă motivele pentru care i se limitează comportamentul.

Este mai dificil să influențăm un adolescent în permanență criticat, corectat și admonestat. În aceste condiții, copilul nu va dori să coopereze cu părintele în rezolvarea problemelor, ba mai mult, va alege să i se opună.

Stabilirea limitelor este îngreunată și de faptul că adolescenții sunt în contact cu prietenii lor care se pot bucura de mai multă „libertate”.

Exemplu: *Andrei are 15 ani iar colegul lui de bancă și în același timp prietenul lui are voie să stea afară oricât de târziu dorește, vorbește la telefon cât vrea, folosește internetul fără restricție, pierde nopți întregi „pe messenger”, fumează și vizionează filme interzise minorilor.*
Ce crede Andrei despre părinții săi: „sunt de modă veche”.

Mai jos sunt prezentate câteva sugestii pentru trasarea limitelor.

„Regulile casei“

Un bun început pentru a stabili limite este setul de „***reguli ale casei***”; un copil obișnuit cu regulile casei va manifesta frecvent și relativ ușor comportamente care să satisfacă și asteptările celui mai exigent părinte.

O regulă bună precizează cu claritate comportamentul așteptat.

Ar fi util să scrieți regulile și să le afișați într-un loc accesibil fiecărui membru al familei (de ex. ușa frigiderului).

Regulile casei sunt utile din două puncte de vedere.

În primul rând, ele exprimă așteptările pe care le ai în ceea ce privește anumite comportamente specifice ale copilului tău.

Exemplu: *De pildă, dacă fiica ta adolescentă obișnuiește să întârzie mult după programul de școală poți să emiți o regulă conform căreia „Fiecare dintre copii va veni zilnic direct acasă dupa orele de școală!”.*

Regulile casei sunt utile de asemenea pentru că îl învață pe copil comportamente adecvate.

Exemplu: *De pildă, dacă vrei să-ți înveți copilul să fie respectuos în relație cu ceilalți, regulile pot preciza comportamente de felul: „Batem la ușă înainte de a intra în cameră”; „Cerem permisiunea înainte de a ne ridica de la masă”; „vorbim politicos atunci când ne adresăm celorlalți”;*

Veți găsi mai jos câteva recomandări astfel încât regula să fie eficientă.

Stabiliți un număr limitat de reguli (5-7 reguli)

Prea multe reguli înseamnă control sporit asupra vieții copilului tău adolescent. Regulile eficiente reglementează doar acele situații cu grad de risc pentru sănătatea și siguranța copilului și familiei tale sau acelea în care sentimentele și drepturile altor persoane ar putea fi grav afectate.

Pentru restul situațiilor, deciziile pot fi luate de adolescenți. Este important ca adolescentului să i se ofere oportunitatea de a reuși în abordarea diverselor provocări cu care se confruntă. Sprijiniți-i atunci când încearcă să aibă un comportament responsabil, matur și independent.

Implicați copilul!

Toți copiii se bazează pe părinții lor pentru stabilirea limitelor și a regulilor, însă adolescenții cu precădere vor dori să aibă un cuvânt de spus în formularea lor. Este important să ascultați și punctul de vedere al adolescentului cu privire la alegerea regulilor dar și la stabilirea consecințelor ce decurg din nerespectarea unei reguli.

E posibil ca uneori să nu reușiți să ajungeți la un acord total asupra regulilor, ceea ce nu înseamnă că acestea nu vor fi stabilite.

Ca părinte, tu vei decide care vor fi regulile care vor modela comportamentul copilului tău. Atunci când nu ajungeți la un acord, îi poți spune copilului, că deși nu este cea mai corectă sau mai bună dintre reguli, este singura la care te poți gândi în momentul acela.

Stabiliți reguli corecte și clare

O regulă este corectă când reglementează în egală măsură comportamentul fiecărui membru al familiei.

Exemplu: *De pildă, regula „Întotdeauna bați la ușă înainte de a intra în camera părinților" este nedreaptă deoarece se aplică doar copiilor. Regula corectă ar fi formulată astfel: „Ciocănim la ușă înainte de a intra în camera oricăruia dintre membrii familiei noastre".*

În acest fel, regulile nu sunt doar pentru copilul tău adolescent, ci sunt „regulile casei". Comportamentul tău ca părinte va fi corect atunci când chiar tu vei fi primul care respectă regula.

Atunci când regulile sunt specifice și ușor de înțeles, cresc și sansele de a fi respectate.

Exemplu: *Regula „Andrei nu va veni acasă târziu" nu ajută prea mult deoarece nu precizează când anume ar trebui să vină Andrei acasă; ba mai mult, „târziu" poate să însemne multe lucruri.*
Pe de altă parte, regula „Andrei trebuie să fie acasă înainte de miezul nopții în zilele de vineri și sâmbătă" este clară, nu generează confuzie și nu lasă loc de discuții.

Regula de mai sus este clară pentru ca îi spune copilul ce să facă, nu ce să nu facă. Ori de câte ori formulați o regulă nouă, întrebați-vă: „Ce vreau să se schimbe în comportamentul copilului meu? Ce ar trebui să facă altfel/ mai bine?". Este bine ca regula să fie scurtă, formulată în cuvinte simple, pentru a fi ușor de reținut.

Despre modificarea regulilor

Regulile casei se schimbă de-a lungul timpului, pe măsura ce copiii cresc și devin mai responsabili. Atunci când o regulă este automat respectată de toți membrii familiei, ea trebuie eliminata de pe lista cu reguli scrise și afișate în casă. Aceasta nu înseamnă că nu mai este valabilă, ci doar că nu mai este necesară afișarea ei.

Regulile se schimbă de asemenea în funcție de situațiile noi care apar.

Exemplu: *De pildă, vei stabili reguli noi atunci când fiica ta va începe să aibă întâlniri cu prieteni de-ai ei în timpul liber.*

Deși regulile se schimbă, nevoia de a avea reguli rămâne aceeași. Chiar și când copiii din familie au devenit tineri adulți, regulile sunt utile pentru că astfel ne asigurăm că fiecare membru al familiei înțelege că are responsabilități în casă.

Cum utilizăm consecințele?

Este posibil ca prezența regulilor să rezolve problemele care apar în familie. Acestea chiar pot să dispară atunci când fiecare membru al familiei știe exact ce se așteaptă de la el.

Cu toate acestea, consecințele sunt necesare pentru acele situații în care regulile sunt încălcate. Multe dintre consecințele utilizate de părinți când copiii erau mici (de exemplu „time out" = excluderea) nu sunt adecvate vârstei de care vorbim acum. Pe măsura ce copiii cresc, părinții trebuie să se gândească la consecințe adecvate etapei de dezvoltare în care se află copilul acum.

Mai jos sunt descrise două propuneri de consecințe pe care părinții le pot utiliza în situații de încălcare a regulilor.

➢ **Retragerea sprijinului în anumite activități**

Ce presupune? Să nu faci o activitate pe care în mod obișnuit ai face-o în favoarea copilului. Comportamentul se menține până când adolescentul face ceea ce se așteaptă de la el. Acest tip de consecință funcționează optim dacă este relaționată direct cu comportamentul neecooperant al adolescentului.

Exemplu: *De pildă, părintele va refuza să spele hainele copilului până când acest va învăța să le pună pe cele murdare în coșul de rufe, nu să le lase împrăștiate prin cameră.*
„Mihai, regula spune că fiecare dintre noi își pune hainele murdare în coșul de rufe. Nu voi mai spăla niciuna din hainele tale până când nu le vei pune în coș după ce s-au murdărit".

➢ **Eliminarea privilegiilor**

Presupune eliminarea unei activități sau a unui obiect pe care adolescentul îl valorizează. ***Hrana, adăpostul și iubirea vor fi întotdeauna oferite necondiționat; aceste nevoi ale copiilor (nevoile primare, de securitate și iubire) nu vor face niciodată obiectul negocierilor.***

Telefonul mobil este un privilegiu de care copilul se bucură, pentru că părintele plătește factura (el încetează să fie un privilegiu atunci când copilul plătește singur factura, situație în care nu-i va fi luat). Banii de buzunar reprezintă un alt privilegiu ce poate fi înlăturat.

În ce condiții funcționează consecințele?

Blândețe mai degrabă decât severitate

Sunt excluse pedepsele fizice, țipetele și tonul amenințător. Se recomandă folosirea unui ton blând mai degrabă decât sever, diminuându-se astfel riscul resentimentelor.

Termenele scurte sunt mai bune decât cele lungi

Consecințele pe termen scurt sunt mai eficiente decât cele pe termen lung; atât părinților le este mai ușor să fie consecvenți atunci când aplică consecințe pe termen scurt, cât și copiilor să le îndeplinească. Consecințele pe termen lung cresc riscul apariției resentimentelor în relația părinte — copil. Se recomandă consecințe care acoperă câteva ore — maxim o zi, în funcție de comportamentul problematic.

Consecvența!

Consecvența este foarte importantă. Adultul trebuie să folosească cu consecvență consecințele ori de câte ori apare un comportament neadecvat.

Controlul părinților

Orice consecință trebuie să fie în controlul părinților. Este ineficient să retragi banii de buzunar unui adolecent care lucrează și își procură bani din alte surse.

„Imediat" este mai eficient decât „În viitor"

Consecința va fi utilizată imediat după apariția comportamentului problematic. Cu trecerea timpului, părinții uită să o folosească sau uită motivul pentru care ar trebui să o folosească. De asemenea, adolescentul nu face legatura între comportamentul problematic și consecință și pierde din vedere motivul pentru care acel comportament ar trebui schimbat.

Justificați folosirea consecinței!

Ori de câte ori se folosește consecința, se oferă și o explicaație scurtă. De asemenea, dacă folosirea consecinței decurge din încălcarea unei regului, acea regulă va fi verbalizată explicit.

Exemplu: „Andreea regula spune că ne adresam unul altuia pe un ton politicos. Pentru că ai ridicat tonul în discuția noastră, nu le vei suna diseară pe prietenele tale".

Odată stabilită, consecința nu se negociază!

Se recomandă ignorarea tuturor încercărilor adolescentului de a-i face pe părinți să se răzgândească cu privire la utilizarea consecinței. Nu discutați corectitudinea consecinței; odată ce ați decis utilizarea ei, nu se mai negociază altceva.

Capitolul 3 Pe scurt, despre „micile" provocări în relația adolescent — părinte Cum să le faci față!

„Provocarea"	*Îi facem față cu **pași mici...***	*... Sau **pași mari***
Petrecerile	*Vorbește despre temerile tale!* *Roagă-l să îți explice de ce se simte atât de bine la petreceri!* *Amintește-ți de propria adolescență!* *Planificați o petrecere la voi acasă, la care să își invite prietenii și la care tu să nu îți faci simțită prezența (deși vei rămâne acasă)!* *Citește în revistele pentru adolescenți despre părerea acestora în legătură cu petrecerile!* *Chiar dacă pleci în weekend, nu îți lăsa copilul adolescent nesupravegheat, singur acasă. Roagă un prieten/ vecin să se mute în casa voastră pentru câteva zile!* *Faceți următoarea înțelegere: dacă va consuma alcool la petrecere, vă va suna pentru a-l lua acasă, fără a-i pune întrebări sau a-l cicăli; e mai bine decât să conducă el însuși/ ea însăși sau să se urce într-o mașina condusă de un alt adolescent care a consumat alcool!*	*Vorbiți despre cum intenționează să se distreze la petrecere!* *Fii realist! Adolescenții sunt „luați de val". Petrecea ideală din punctul lor de vedere este acel loc în care nu există părinți, în care berea, vinul sau chiar drogurile sunt din belșug, iar fetele/ băieții „cool" sunt fără numar. Probabil că nu îți va plăcea această perspectivă, dar nu ai cum să o împiedici. Vorbește totuși cu copilul despre asta, fii deschis și nu îl judeca. În acest fel, dacă la petrecerea „ideală" lucrurile vor scăpa de sub control, te va suna și îți va cere ajutorul.* *Cunoaște-ți copilul și ai încredere în el! Învață-l să facă față la cele mai diverse situații și să aibă încredere că va face ceea ce trebuie astfel încât să fie bine pentru el însuși!*

„Provocarea“	*Îi facem față cu **pași mici...***	*... Sau **pași mari***
Haine, coafură, stil vestimentar	*Fă un mic exercițiu de observație, așezat confortabil în propria mașină, în afara școlii/liceului în care învață copilul tău și observă-i pe ceilalți adolescenți!* *Du-te într-un mall și fii atent la felul în care se îmbracă adolescenții!* *Negociați un buget pentru haine și accesorii și respectă-l cu fermitate! În cazul în care copilul greșește și depășește bugetul, lasă-l să învețe din propria greșeală (de exemplu, va plăti datoria din banii de buzunar).Nu îi face morală!* *Liniștește-te! Copilul tău nu va păstra acest stil vestimentar nonconformist o veșnicie. Nu va trece mult până când stilul vostru vestimentar va fi similar!* *Surprindeți fiica și fă-i o programare la stilist!*	*Bucură-te de ceea ce vezi! Fă poze!* *Dacă adolescentul tău nu acordă suficientă atenție igienei personale, construiți o rutină în acest sens!* *Lasă-ți copilul să își aleagă singur stilul vestimentar și negociați doar acele situații importante pentru tine în care vrei să se îmbrace într-un anumit fel (de exemple, o cină formală cu prieteni de-ai tăi sau colegi de serviciu)!* *Planificați împreună o zi pentru cumpărături. Lasă-l pe copil să aleagă magazinele!*
Banii de buzunar	*Plătește-l doar pentru acele activități pentru care ai fi angajat și plătit în mod bisnuit pe altcineva! Plata se face la finalizarea activității.* *Banii de buzunar nu au legătură cu activitățile gospodărești.* *Evita „cauțiunile”! Atunci când rămâne fără bani într-o situație în care ar avea nevoie de ei, nu îi da sume suplimentare pentru că nu va învăța să își administreze singur bugetul.* *Dacă cere bani de împrumut, dă-i sume mici și ține o evidență clară a plății datoriilor. Mărește limita de credit doar după ce va dovedi că este capabil să plătească datorii mai mari.*	*Învață-l să facă și să administreze un buget!* *Învață-l sau roagă-l să te învețe programe computerizate de administrare a bugetului!* *Pentru început, fixează o alocație pentru îmbrăcăminte!* *Învață-l trucuri pentru a face economii: „trei plicuri cu bani” — unul cu bani de cheltuială, altul cu economii pe termen lung și ultimul cu economii pe termen scurt.*

„Provocarea“	*Îi facem față cu **pași mici...***	*... Sau **pași mari***
Prietenii	*Întreabă-te de ce copilul tău își alege tocmai prietenii pe care îi are! Se simte cumva nesigur? Își alege prieteni care nu așteaptă foarte mult de la el?* *Oferă-i numeroase oportunități pentru a-și dezvolta încrederea în sine și a-și conștientiza competențele. Astfel, își vor alege prieteni asemenea lor.* *Nu-i critica prietenii. Invită-i la voi acasă și oferă-le un model pozitiv de comportament!*	*Dă-i voie copilului tău să petreacă timp cu prietenii în camera lui, cu ușa închisă, fără a da buzna peste ei. Doar pentru că au nevoie să vorbească într-un spațiu privat, nu înseamnă ca în spatele ușii se consumă droguri sau au loc orgii.* *E ok să bați la ușă și să ceri permisiunea de a intra; cu siguranță, raspunsul va fi „da”; vei fi surprins să vezi un grup de adolescenți relaxați, ascultând muzică și vorbind;* *În cazul în care copilul tău are dificultăți în a-și face prieteni, întreabă-l dacă are nevoie de sfaturi; dacă nu, ai încredere că va rezolva singur problema!*
Treburile gospodărești	*Toți copiii fac diverse treburi în gospodărie!* *În timpul unei „ședințe de familie”, cere-i părerea în legătură cu felul în care ar trebui făcute treburile gospodărești!* *Construiți o rutină a gospodăriei și folosiți consecințe pentru a vă asigura că este respectată!* *Evitați scuzele, chiar dacă a doua zi are un test important la școală! Astfel va învăța să își planifice timpul pentru toate tipurile de activități. Oferiți-vă ajutorul într-o situație specială pentru el/ ea!*	*Implică-ți adolescentul în activități de gospodărie cât mai variate: gătit, făcut piața, spălatul și călcatul hainelor, pregătirea mesei, îngrijirea mașinii, curățenie sau orice altă activitate care îl va pregăti pentru viața de adult!* *Respectă-i programul foarte încărcat dar insistă să își planifice cel puțin o seară pe săptămână pentru a te ajuta la gătit.*

„Provocarea“	*Îi facem față cu **pași mici...***	*... Sau **pași mari***
„Camera mea“	*Lasă-l /o să-și decoreze singur/ă camera!* *Transformați curățenia săptămânală într-o rutină a familiei!* *Oferă-i alternative: face curat singur sau cu ajutorul tău.*	*Dormitorul lui/ ei va arăta așa cum își dorește el/ ea să arate, chiar dacă din punctul tău de vedere este un mic haos!* *Ai încredere că va face ordine în cameră atunci când va simți nevoia. Uneori, cei mai dezordonați adolescenți, devin cei mai ordonați adulți.* *Permite-i să redecoreze pereții cu posterele trupei/ cântărețului favorit sau să își vopsească mobilierul!*
Întâlnirile romantice	*Fiica ta de 14 ani are un prieten. Nu reacționa exagerat! Sunt șanse mari ca în mai puțin de o săptămână relația să se încheie — cu condiția să nu intervii.* *Este important să înțelegi că „relație stabilă” înseamnă altceva cu fiecare vârstă; află ce înseamnă pentru copilul tău!* *În cazul preadolescenților, însoțește-i până la locul întâlnirii (cinema, mall etc.) și fixați împreună o oră la care să vă reîntâlniți, pentru întoarcerea acasă!* *Lasă-ți adolescentul să dea petreceri la voi acasă, cu tine prin preajmă (dar nu foarte „vizibil”)! În felul acesta, îi vei cunoaște grupul de prieteni.* *Încurajează activitățile de grup!*	*Informează-ți fiica despre riscurile întâlnirilor cu băieți mai mari și necunoscuți (riscul violului)!* *Discutați deschis despre sex, sexul în adolescență, sexul neprotejat. Ascultă cu atenție ceea ce are de spus copilul tău!* *Dacă copilul se șimte pregatit pentru întalniri romantice, lasa-l dar fii atent și decshis la orice discutie!* *Invită-l pe partenerul/a fiicei/ fiului tău acasă la voi și include-l în activitățile de familie!* *Asigură-te că fiica/ fiul tău se simt iubiți și valorizați în familie. Asfel scade riscul de a căuta iubire și acceptare în contexte nepotrivite.*

„Provocarea“	*Îi facem față cu* ***pași mici…***	*… Sau* ***pași mari***
Școala	*Amintește-ți că scopul educației este de a învăța, nu de a lua notele cele mai mari din clasă!* *Spune-i copilul că el este mai important pentru tine decât notele pe care le ia la școală!* *Dacă notele sale sunt mici, încearcă să vezi din ce cauză se întâmplă acest lucru. Fii realist și obiectiv când vine vorba de competențele și abilitățile copilului!* *Nu-i interzice activitățile favorite (de exemplu sportul) ca pedeapsă pentru note mici!* *Citiți impreună sau înscrieți-vă la un curs (de exemplu, aerobic pentru mamă — fiică, tenis de câmp pentru tată-fiu/ fiică).*	*Școala nu este pentru toată lumea; unii adolescenți se gândesc mai degrabă la o meserie, care le-ar oferi independență, decât la continuarea studiilor. Fii pregătit să accepți această alternativă!* *Oferă-ți sprijinul pentru teme din când în când. Nu interveni între copil și profesorii săi decât atunci când apar probleme.* *Nu reacționa exagerat la prima notă proastă! Așteaptă să vezi ce face copilul pentru a-și îmbunătăți situația. Fii disponibil și suportiv, fără a prelua controlul!* *Apreciază eforturile și fiecare progres al copilului, fără să te gândești ce loc ocupă în ierarhia clasei!* *Încurajează-l pe copil să aibă încredere în punctele sale tari. Nu trebuie să fie bun la toate!*
Telefonul mobil, computerul, I pod-ul, MP3 player-ul… toate de ultima generație	*Limitați timpul petrecut la calculator, pentru jocuri, yahoo messenger sau navigare pe internet. În cadrul unei ședințe de familie, negociați cu atenție numărul de ore alocat acestor activități.* *Controlați serverele de internet/ site-urile la care are acces copilul!* *Discută cu copilul despre riscul și valoarea unor convorbiri on line cu necunoscuți. Împărtășiți idei despre cum ar putea să se protejeze de riscurile potențiale ale convorbirilor on line.* *Nu cumpăra un televizor special pentru camera copilului!*	*Află care este emsiunea lui/ ei favorită și urmăriți-o împreună, pentru a-ți face o idee despre conținutul acelei emisiuni!* *Discutați despre influența TV-ului și a calculatorului asupra a ceea ce face și a felului în care gândește!* *Nu-i cumpăra telefon mobil, decât în situație de urgență. Dacă economisește bani pentru a-și cumpăra telefonul, gândiți-vă împreună la o modalitate de plată a facturilor.* *Când copilul tău își dorește un produs căruia i se face reclamă intens la TV, ajută-l să ia o*

„Provocarea“	*Îi facem față cu **pași mici...***	*... Sau **pași mari***
	Copiii sunt expuși la scene explicite de violență și sex în mass media mai mult ca niciodată. Nu-l poți proteja în fiecare dintre aceste situații dar poți discuta cu el despre ceea ce vede și despre ceea ce crede și simte în raport cu acest tip de informație. *Roagă-l să te învețe să lucrezi la calculator!* *Nu mâncați în timp ce priviți la TV. Masa va fi rezervată discuțiilor relaxante în familie.*	*decizie: „De ce îți dorești de fapt acel obiect? Îți permiti să îl plătești? Îl vrei doar pentru că nimeni de la tine din clasă nu îl are/ toți colegii tăi îl au? Ai în mod real nevoie de el?”*
La mall, la concerte, la film...	*Însoțește-ți preadolescentul la mall/ cinema, dacă are întâlnire cu prietenii. Așteaptă-l la o cafenea, până când este pregătit de plecare (stabiliți în prealabil ora la care vă veți reîntâlni).* *Te îngrijorează probabil conținutul filmelor ce promovează violență, distrugere, lipsă de respect, pornografie; de asemenea, adolescenții au acces la website-uri și reviste ce prezintă activități sexuale explicite, forme de abuz, exploatare.* *Interdicția nu este o opțiune la care poți apela deoarece nu poți controla accesul copilului la acest tip de informație în afara mediului familial... și uneori nici acolo. În plus, „fructul interzis” va fi cu atât mai atractiv pentru copil.*	*Nu uita!* *Mall-urile și concertele sunt la fel de importante pentru socializarea copilului tău, precum erau „ceaiurile dansante” pentru tine.* *Profită de acest context și roagă-l pe copil să îți explice de ce generația lui este interesată de aceste forme de distracție.*

PARTEA a II-a

PROGRAM DE DEZVOLTARE A ABILITĂȚILOR PARENTALE DE DISCIPLINARE POZITIVĂ

Ședința 1 **INTRODUCERE**

Ședința 2 **CUM SPRIJINIM DEZVOLTAREA COPILULUI?**

Ședința 3 **CE SUNT COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE**

Ședința 4 **MONITORIZAREA COMPORTAMENTELOR PROBLEMATICE**

Ședința 5 **CUM IDENTIFICĂM CAUZELE COMPORTAMENTELOR PROBLEMATICE**

Ședința 6 **MANAGEMENTUL COMPORTAMENTELOR PROBLEMATICE**

Ședința 7 **DEZVOLTARE DE ABILITĂȚI — REZOLVAREA DE PROBLEME**

Ședința 8 **PLANIFICAREA PENTRU SITUAȚII CU GRAD RIDICAT DE RISC**

Ședința 9 **EVALUAREA PROGRESULUI ȘI MENȚINEREA SCHIMBĂRILOR — I**

Ședința 10 **EVALUAREA PROGRESULUI ȘI MENȚINEREA SCHIMBĂRILOR — II**

ÎNCHEIEREA PROGRAMULUI

ȘEDINȚA 1 INTRODUCERE

Schimbând comportamentul tău, vei schimba și comportamentul copilului tău.

Parcurgând această sesiune, părinții vor afla:
- ce înseamnă să fii un părinte responsabil și competent;
- ce obiective pentru schimbare ar putea să își asume;

Obiective. La sfârșitul acestei sesiuni părinții:
- vor ști ce înseamnă și ce implică disciplinarea pozitivă;
- vor stabili obiective pentru schimbarea comportamentului lor și al copilului deopotrivă;

Acest program a fost conceput pentru a-i sprijini pe adulți în asumarea rolului de părinte. Este nevoie de angajamentul, cooperarea, timpul, participarea și implicarea părinților pentru ca obiectivele pe care și le vor stabili chiar în această primă sesiune să poată fi atinse. Vor învăța abilități noi, își vor dezvolta competențele, își vor modifica comportamentele și convingerile.

Mai jos este prezentat un angajament pe care fiecare părinte îl face cu sine, în vederea motivării pentru implicarea și parcurgerea până la final a programului.

Angajament

Eu, ..., sunt de accord să joc un rol activ în acest program.

În acest sens,

☐ *voi rezerva o oră săptămânal pentru a lua parte la program;*

☐ *voi realiza activitățile practice și exercițiile propuse;*

☐ *voi rezolva temele pentru acasă.*

Semnătura: ..... *Data: .....*

Martor: .....

Exercițiu: Ce îți dorești să obții ca urmare a implicării în acest program?

Gândește-te la motivele pentru care participi la acest program și la așteptările tale legate de ceea ce vei obține din această experiență. Notează câteva din gândurile pe care le ai acum:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Sugestii pentru trainer / posibile răspunsuri:

- pentru a învăța să facă față mai bine comportamentelor problematice ale copiilor;
- pentru a găsi soluții pentru preocupările de zi cu zi ale unui părinte;
- pentru a învăța strategii de încurajare a dezvoltării copilului etc.

I. Ce înseamnă sa fii un părinte responsabil și competent?

Un părinte competent promovează dezvoltarea copilului și abordează comportamentele copilului într-o manieră constructivă, care nu rănește copilul. Comunicarea și atenția îndreptată asupra nevoilor copilului sunt la baza metodelor adecvate de management comportamental. Astfel copiii vor fi încurajați să își dezvolte abilitățile și să se simtă bine cu ei înșiși.

Aspectele cheie ale unei strategii pozitive de parenting sunt:

- ***Crearea unui mediu familial sigur și relaxant;***

Un mediu familial sigur și relaxant este acela în care: riscul de accidente domestice este minim; există oportunități de a explora, experimenta și dezvolta noi abilități; există posibilitatea de monitorizare a comportamentului copilului (să știi unde este și ce face);

- ***Construirea unor contexte pozitive de învățare;***

Părinții trebuie să fie disponibili pentru copii lor; aceasta nu înseamnă că trebuie să fii cu copilul tot timpul, ci atunci când îți solicită atenția, ajutorul, afecțiunea.

Când copilul îți cere, întrerupe activitatea pe care o faci și acordă-i toată atenția ta.

Încurajează-i inițiativa și autonomia. Arată-i că apreciezi ceea ce face; astfel, cresc șansele să se implice mai frecvent în activități dezirabile.

- ***Folosirea tehnicilor de disciplinare pozitivă;***

Disciplinare pozitivă înseamnă a-l învăța pe copil comportamentele dezirabile în paralel cu eliminarea celor problematice, prin metode care exclud pedeapsa, ce ar putea răni copilul (fizic și/sau emoțional). Tehnicile de disciplinare sunt orientate spre învățarea asumării responsabilității și a rezolvării problemelor cu care se confruntă copilul. Dacă părinții sunt consecvenți și predictibili în comportament de la o zi la alta, scad șansele de apariție a comportamentelor problematice.

- ***Așteptări realiste ale părinților legat de evoluția copilului;***

Așteptările părinților în ceea ce îi privește pe copii depind de convingerile părinților despre ce este normal în această etapă de vârstă. Evoluția fiecărui copil este însă unică și se realizează în ritmuri diferite. Ei trebuie să fie pregătiți ca nivel de dezvoltare, înainte de a putea învăța abilități noi.

Problemele apar atunci când părinții așteaptă prea mult, prea repede; sau se așteaptă să aibă un copil perfect.

Portretul adolescentului ideal	*Portretul adolescentului real*
➢ Este responsabil/ă; ➢ Dispus tot timpul să dea o mână de ajutor; ➢ Îi place să stea de vorbă cu părinții săi și este foarte dornic să le împărtășească tot ce i se întamplă; ➢ Se hrănește sănătos; ➢ Nu se uită la televizor; ➢ Face sport; ➢ Are bursă pentru performanța școlară; ➢ Muncește în fiecare vacanță de vară; ➢ Își câștigă singur banii de buzunar, din care face și economii pentru studiile universitare sau pentru prima mașină; ➢ Își respectă părinții, frații, profesorii și vecinii;	➢ Dezordonat; ➢ Egoist/ă; ➢ Ascultă muzica prea tare; ➢ Sfidează autoritatea; ➢ Preferă grupul de prieteni în locul familiei; ➢ Are pereții acoperiți de postere; ➢ Puține lucruri sunt mai importante pentru ei/ ele decât o mașină de ultimă generație sau o pereche de jeans de firmă; ➢ Vrea un stil de viață independent; ➢ Se îmbracă la fel ca cei din generația lui; ➢ Fumează și consumă alcool;

Un părinte care se așteaptă ca adolescentul său să fie în permanență politicos, preocupat de școală, dornic să ajute la treburile casnice și ordonat, are șanse mari să fie dezamagit sau într-un permanent conflict cu copilul.

Nu vă așteptați să aveți un copil perfect; toți copiii fac greșeli, iar cele mai multe dintre acestea nu sunt intenționate.

Așteptările realiste se leagă și de tine ca părinte. E bine să încerci să faci cât mai mult și cât mai bine dar nu există părinte perfect. Nu fii aspru cu tine, fiecare învață din experiență.

■ ***Grija pentru tine, ca părinte.***

A fi părinte este mai ușor atunci când nevoile de intimitate și relaxare ale cuplului sunt împlinite. A fi părinte bun nu înseamnă să ai o viață dominată de copilul tău. Dacă nevoile tale ca adult sunt satisfacute, cresc șansele de a fi un părinte răbdător, calm, consecvent și disponibil pentru copil.

Exercițiu: Ce înseamnă sa fii un părinte responsabil și competent?

Care dintre aspectele de mai sus ți se par ușor de realizat? De ce?

.....

.....

.....

.....

.....

Care ți se par dificile? De ce?

.....

.....

.....

.....

.....

Ce alte lucruri ți se par importante pentru a-ți ajuta copilul să crească sănătos?

.....

.....

.....

.....

.....

II. Obiective pentru schimbare

Fiecare părinte decide care sunt acele abilități și comportamente pe care ar dori să le vadă la copilul său. Atunci când ne propunem să îl învățăm pe copil o abilitate nouă, este necesar să ținem cont de faptul că copilul trebuie să fie pregătit ca etapă de dezvoltare, să își însușească noul comportament.

Exercițiu Ce abilități vreau să dezvolt la copilul meu?
Găsiți mai jos o listă cu abilitățile a căror dezvoltare puteți să o sprijiniți.

Cum să comunice și să se înțeleagă cu cei din jur
Să-și exprime opiniile și nevoile adecvat;
Să ceară ajutor atunci când are nevoie;
Să fie compliant cu regulile adulților;
Să se înțeleagă bine cu copiii de vârsta lui;
Să fie conștient de emoțiile celor din jur;
Să fie conștient de felul în care acțiunile lui îi afectează pe ceilalți;

Să-și gestioneze emoțiile
Să-și exprime emoțiile într-o manieră care să nu-i rănească pe cei din jur;
Să-și gestioneze impulsurile și emoțiile negative;
Să gândească pozitiv despre sine și ceilalți;
Să accepte regulile și limitele;

Cum să fie independent
Să facă lucruri pe cont propriu;
Să fie responsabil pentru propriile acțiuni;
Să finalizeze activitățile chiar și când nu este un adult prezent;

Cum să rezolve probleme
Să arate interes și curiozitate pentru activitățile zilnice;
Să pună întrebări și să exprime puncte de vedere;
Să se gândească la soluții alternative;
Să negocieze;
Să ia decizii și să rezolve probleme pe cont propriu;

Exercițiu Cum stabilesc obiective pentru schimbări în comportament?

Sugestii/ recomandări pentru trainer:

Rugați-i pe părinți:

- să aibă în vedere comportamentele prezente ale copilului;
- să aleagă comportamente cărora ar vrea să le crească frecvența;
- să aleagă comportamente cărora ar vrea să le scadă frecvența;
- să se gândească la schimbări necesare în propriul comportament;
- ce și-ar dori să facă mai des (ex. să-și păstreze calmul, să formuleze reguli clare, afirmative etc.);
- ce și-ar dori să faca mai rar (ex. să folosească amenințările, să ridice tonul etc.);

Listați în tabelul de mai jos acele schimbări pe care ați dori să le obțineți atât în comportamentul vostru cât și al copilului. Asigurați-vă că obiectivele sunt specifice și realizabile.

OBIECTIVE PENTRU SCHIMBAREA COMPORTAMENTULUI COPILULUI	OBIECTIVE PENTRU SCHIMBAREA COMPORTAMENTULUI MEU

ȘEDINȚA 2 CUM SPRIJINIM DEZVOLTAREA COPILULUI?

Laudă-ți copilul și acordă-i atenție! Astfel va învăța că el este important pentru tine.

Parcurgând această sesiune, părinții vor afla:
- Cum se dezvoltă o relație pozitivă cu copilul;
- Cum se încurajează comportamentele dezirabile;
- Cum pot facilita învățarea de noi comportamente și abilități.

Obiective. La sfârșitul acestei sesiuni părinții:
- vor folosi strategii de dezvoltare a unei relații pozitive cu copilul (ex. timp de calitate petrecut împreună, comunicarea, exprimarea afecțiunii);
- vor folosi strategii de încurajare a comportamentelor dezirabile (ex. recompensele);
- vor ști cum să îi învețe pe copii noi abilități și comportamente (ex. modelarea);
- vor alege o strategie pentru a o exersa și monitoriza timp de 7 zile;
- vor elabora un tabel al comportamentelor, cu recompensele adecvate pentru copil

Înainte de a învăța cum să abordăm comportamentele problematice ale copilului, este important să învățăm ca părinți să sprijinim și să facilităm dezvoltarea copilului și să stimulăm achiziția comportamentelor dezirabile. Multe dintre problemele comportamentale frecvente se rezolvă atunci când copiii sunt ajutați să învețe alte strategii de a face față situațiilor dificile cu care se confruntă.

Sugestii pentru trainer:
- roagă-i pe părinți să se gândească la metodele pe care le folosesc în prezent în relația cu copiii lor;
- amintește-le că orice metodă are limite, că nicio metodă nu va oferi soluții pentru orice situație problematică și nu va funcționa izolat sau aplicată inconsecvent;
- informează-i că metodele și strategiile sunt concepute pentru a fi utilizate mai degrabă atunci când copilul are comportamente dezirabile, decât în situații în care nu cooperează și are un comportament problematic.

I. Dezvoltarea unei relații pozitive cu copilul

Fiecare părinte își dorește o relație bună cu copilul lui. Copiii învață cel mai bine abilități și comportamente noi într-un mediu familial cald, predictibil și securizant.

Mai jos sunt prezentate câteva recomandări care îi vor ajuta pe părinți să dezvolte o relație pozitivă cu copilul.

■ **Petreceți timp împreună!**

A petrece frecvent mici perioade de timp cu copilul este mult mai benefic decât a petrece mai rar, o perioadă mai îndelungată. Uneori și câteva minute petrecute împreună schimbă calitativ relația părinte — copil, cu condiția ca aceasta să se întâmple de mai multe ori de-a lungul zilei. Atunci când copilul te abordează, îți pune o întrebare sau încearcă să te implice în activitatea pe care o desfășoară, fii disponibil! Acel timp este foarte special pentru copil. Este de dorit să întrerupi activitatea în care erai implicat și să acorzi toată atenția copilului. Dacă ești foarte ocupat sau ceea ce făceai este extrem de important, planifică timp pentru copil, cât mai curând posibil.

Exercițiu: Sugestii pentru timp special petrecut împreună.

„Timp special" poate să însemne altceva pentru fiecare familie în parte. Notați câteva idei despre cum ați putea petrece timp special împreună cu copiii. Amintiți-vă că „timp special" poate fi petrecut zilnic (ex. vedem un film împreună, mergem la cumpărături) și nu presupune neaparat excursii în afara orașului.

.....

.....

.....

.....

.....

■ **Vorbește cu copilul!**

Atunci când vorbim cu copiii, le dezvoltăm abilități de comunicare, sociale și ii ajutăm să aibă o imagine de sine pozitivă datorită faptului că le acordăm atenție.

Este important să vorbim cu copilul despre lucrurile care prezintă interes pentru el, să le împărtășim ideile care vizează întreaga familie în cadrul ședintelor de familie, să îi ascultăm cu atenție atunci când își exprimă opiniile.

Exercițiu: Subiecte de conversație.

Fă o listă cu lucrurile care îl interesează pe copilul tău sau cu activitățile pe care le-ați făcut împreună/ separat și despre care ați putea discuta:

....
....
....
....

- **Exprimă-ți afecțiunea!**

O altă modalitate prin care le putem arăta copiilor că ne pasă și că suntem interesați de tot ceea ce îi implică, este să le arătăm afecțiunea prin gesturi fizice (ex. mângâieri, îmbrățișări, sărutări, atingeri, gâdilat, masaj). Aceste gesturi îl fac pe copil să se simtă dorit, iubit și ii dezvoltă abilitatea de a primi și dărui afecțiune.

Exercițiu: Modalități de exprimare a afecțiunii.

Care sunt gesturile fizice de afecțiune preferate de tine și copilul tău?

.....
.....
.....
.....
.....

II. Cum se încurajează comportamentele dezirabile

Copiii coopereaza foarte bine atunci când sunt încurajati și primesc atenție pozitivă și când sunt implicați în activități pe care le consideră interesante.

Mai jos sunt prezentate câteva recomandări legate de felul în care lăudam și oferim atenție.

Sugestii pentru trainer:

- amintește-le părinților că încurajarea comportamentului dezirabil imediat după manifestare, crește șansa reapariției acestuia;
- roagă-i să se gândească, pe măsură ce rezolvă exercițiile, la schimbările pe care consideră că ar putea să le facă, pentru a încuraja comportamentul dezirabil al copilului.

Cum lăudăm copilul

Atât copiilor cât și adulților le place să fie lăudați. Atunci când copilul are un comportament care vă place, lăudați-l; uneori e suficient să arătați că sunteți de acord cu ceea ce face:

Exemplu: *„Mi-a plăcut cum l-ai ajutat pe fratele tău mai mic, mai devreme. Bravo!”*
„Ai ajuns acasă la ora pe care o agreasem. Mulțumesc!”
„Mă bucur ca ți-ai ordonat camera, așa cum te rugasem! îți mulțumesc!”

Evitați comentariile care fac trimitere la un comportament problematic, de felul: *„îți mulțumesc că nu m-ai întrerupt înainte de a termina ce aveam de spus, așa cum faci de obicei”.*

Se recomandă ca lauda să fie descriptivă și să facă trimitere direct la comportamentul a cărui frecvență dorim să o creștem. Autenticitatea și entuziasmul în exprimarea verbală sunt foarte importante.

Exercițiu: Să învățăm să ne laudăm copiii!

Citește lista cu comportamente pe care ți-ai dori să le facă copilul mai frecvent. Notează mai jos aceste comportamente iar în dreptul fiecăruia scrie o afirmație care să exprime o laudă pentru a încuraja repetarea acelui comportament. Fii cât mai specific și mai descriptiv cu putință!

Comportament	***Lauda***
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Cum îi acordăm atenție

Există multe feluri de a acorda atenție. Un zâmbet, o bătaie pe umăr sau privitul pur și simplu sunt forme de atenție pe care copilul le apreciază și care pot fi folosite pentru a încuraja comportamentele dezirabile. Împreună cu lauda, aceste gesturi îi arată copilului că suntem încântați de felul în care se comportă. De asemenea, aceste gesturi pot fi folosite și în contexte în care copilul are comportamente dezirabile dar nu îl putem lăuda (de exemplu, este în gașca de prieteni; o laudă venită de la mama nu ar face decât să îl facă să simtă jenat, rușinat).

Exercițiu: Gesturi prin care acordăm atenție!

Fă o listă cu gesturile pe care le-ai putea face pentru a-i arăta copilului că îi acorzi atenție:

.....
.....
.....
.....
.....

- **Ce activități ar putea fi de interes pentru copil**

Implicarea copilului în activități de interes pentru el reprezintă o bună premisă pentru construirea autonomiei. Un mediu familial sigur, cu o ofertă bogată în activități/ lucruri de explorat, stimulează dezvoltarea copilului și îl ține ocupat. Activitățile pot fi realizate deopotrivă în casă și în afara acesteia, în comunitate.

Exercițiu: Sugestii pentru activități cu copii.

Gândiți-vă la câteva activități pe care copilul dvs. le-ar considera amuzante. Consultați-vă si cu ceilalți părinți din gup.Aveți în vedere atât activități ce pot fi făcute în casă, cât și activități realizate în afara casei (în curte/ grădina, în cartier, parc, la munte etc.).

Activități de interior	***Activități în aer liber***
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

III. Cum pot facilita învățarea de noi comportamente și abilități

Vom vorbi un pic despre rolul părintelui ca profesor — sau despre modelarea comportamentului copilului prin exemplul personal pe care părintele îl poate oferi. Creșterea presupune învățarea a numeroase abilități complexe (de la spălatul pe dinți în primii ani de viață, la strategii de rezolvare a problemelor, în adolescență). Fiecare părinte trebuie să știe cum să își sprijine copilul în fiecare dintre aceste situații.

Sugestii pentru trainer:

- amintește-le părinților ca încurajarea comportamentului dezirabil imediat după manifestare, crește șansa reapariției acestuia;
- roagă-i să se gândească, pe măsură ce rezolvă exercițiile, la schimbările pe care consideră că ar putea să le facă, pentru a-i ajuta pe copii să învețe noi abilități și comportamente.

■ **Modelarea comportamentului**

Copiii învață imitându-i pe cei din jur. Pentru a încuraja învățarea de noi comportamente, oferă-le copiilor modele. Oferă ajutor atunci când este cazul și încurajează-i pe copii să repete singuri comportamentul nou. Laudă-i ori de câte ori reușesc.

Nu te aștepta ca adolescentul tău să respecte regulile casei atunci când nici un alt membru al familiei nu o face. De exemplu, nu te poți aștepta să își facă ordine în cameră, atunci când camera părinților este dezordonată.

Oferă exemplul personal pentru a-ți învăța copilul cum să se comporte.

Exercițiu Cum să fiu un exemplu pentru copilul meu.

Din lista cu comportamente pe care ți-ai dori să le facă copilul mai frecvent (vezi ședinta 1), alege acele comportamente pe care ai putea să le modelezi oferind exemplul personal.

Notează-le mai jos!

.....
.....
.....
.....
.....

Temă pentru acasă Alege două dintre metodele prezentate în această sesiune, pe care consideri că ai putea să le folosești acasă cu copilul tău. Stabilește **obiective specifice**, de tipul: „Voi folosi laude descriptive de minim cinci ori pe zi". Monitorizează-ți comportamentul folosind fișa de mai jos. Scrie DA (dacă ai folosit metoda așa cum ți-ai propus) sau NU (pentru situațiile în care nu ai reușit să atingi obiectivul specific) zilnic, în dreptul fiecărui obiectiv precizat. În spațiul rezervat comentariilor, notează obstacolele întâmpinate în utilizarea metodei alese sau reacțiile copilului la metodă.

Exemplu: „Luni: Ana mi-a zâmbit când am lăudat-o pentru că s-a jucat cu fratele ei mai mic" sau „Marți: azi am fost atât de obosită încât nici măcar nu am remarcat dacă Andrei și-a pus lucrurile în ordine".

Fișa de monitorizare

Obiectivul specific 1:

.....

.....

Obiectivul specific 2:

.....

.....

Ziua	Obiectivul specific 1 DA / NU	Obiectivul specific 2 DA / NU	Comentarii
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

ȘEDINȚA 3 CE SUNT COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE

De cele mai multe ori, comportamentul-problemă al copilului nu are legătură cu tine. El semnalează un deficit.

Parcurgând această sesiune, părinții vor afla:
- Ce este un comportament problematic și cum poate fi corect definit;
- Cum influențează propriile gânduri și credințe felul în care reacționăm la comportamentul copilului.

Obiective. La sfârșitul acestei sesiuni părinții:
- vor ști ce sunt comportamentele problematice;
- vor putea să operaționalizeze o problemă de disciplină;
- vor face distincția între comportamentul copilului și propriile interpretări legate de situația respectivă.

I. Ce înseamnă comportament problematic

Comportamentele problematice:
- pun copilul în pericol;
- sunt necompliante față de așteptările și cerințele rezonabile ale părintelui;
- interferează cu menținerea relațiilor sociale pozitive.

Fiecare părinte poate sa identifice cu ușurință probleme de disciplină, precum agresivitate, refuz, sfidare, ignorare etc. Aceste probleme împiedică desfășurarea optimă a activităților și relațiilor în cadrul familiei.

De multe ori, soluționarea acestor probleme este dificilă deoarece sub denumirea acestor probleme se “ascund” mai multe aspecte care trebuie gestionate.

Prima etapă în rezolvarea acestor probleme de disciplinare este definirea lor specifică, adică identificarea comportamentelor problemă, care se doresc a fi remise sau eliminate.

Acestă etapă se numește **operaționalizarea problemei** și presupune identificarea comportamentelor pe care un copil le face și care sunt ținta modificării. Instrumentele de management comportamental ne oferă metode de modificare a comportamentelor problematice, dar nu ne oferă metode de ameliorare a unor probleme vag definite precum agresivitate, indisciplină, neatenție.

Ca urmare, pentru fiecare situație problematică trebuie identificate comportamentele care apar și care ne fac să punem diferite etichete (obraznic, neatent etc.) atunci când le observăm.

Exercițiu Cum operaționalizăm problemele de disciplină cu care ne întâlnim.

Situația problemă	***Operaționalizarea problemei***
Ionuț mă sfidează.	- *Ionuț face remarci ironice atunci când vorbesc cu el;* - *Ionuț vorbește la telefonul mobil în timp ce îi adresez o rugăminte.* - *Ionuț pleacă din cameră în timp ce îi vorbesc.*
.....	- ..... - ..... - ..... - .....
.....	- ..... - ..... - ..... - .....
.....	- ..... - ..... - ..... - .....

II. Cum influențează propriile gânduri și credințe felul în care reacționăm la comportamentul copilului

De multe ori, gestionăm situațiile problematice în funcție de reacția noastră la comportamentul copilului. Această reacție nu ia în considerare modul în care va fi afectat comportamentul copilului.

O situație de disciplinare presupune 2 variabile: părintele și copilul. Singura variabilă pe care părintele o poate utiliza/ controla este propriul său comportament. Comportamentul părintelui decide dacă situația este sau nu controlată. De aceea este important ca părintele să știe ce comportament să aleagă ca răspuns la o situație problematică, astfel încât copilul să fie influențat în mod pozitiv, eficient.

Când apare un comportament problematic, părintele răspunde în funcție de modul în care interpretează acel comportament. Ceea ce gândim despre comportamentul problematic influențează ceea ce facem în consecință.

De exemplu, dacă consider că adolescentul meu răspunde neîntrebat pentru că nu mă respectă, voi reacționa altfel decât dacă mă gândesc că vorbește neîntrebat pentru că este nerăbdător să își exprime opinia în legătură cu subiectul pe care îl discutăm. Cu alte cuvinte, la același comportament problematic al unui copil pot reacționa diferit în funcție de explicația pe care o atribui acelui comportament.

Exercițiu Ce gândim de obicei și cum reacționăm la comportamentele problematice ale copiilor.

"Copilul meu este rău"	
Ionuț mă sfidează. Când gândește astfel, părintele: ▪ *etichetează copilul;* ▪ *pune pe seama lui orice situație negativă care ar putea apărea în familie, la școală, în grupul de prieteni;* ▪ *este tentat să folosească metode autoritare de disciplinare;* ▪ *evită să încerce noi metode de disciplinare;* ▪ *nu apreciază progresele mici ale copilului, ignoră comportamentele adecvate ale acestuia;* ▪ *generalizează această etichetă la toate comportamentele copilului (nimic din ce face copilul nu este bun)*	*Consecințe pentru copil:* ▪ *crede el însuși că este rău și acest lucru nu se poate schimba.* ▪ *pune pe seama acestui lucru orice comportament pe care îl face.* ▪ *stima de sine este afectată.* ▪ *performanța academică poate să scadă;* ▪ *interesul copilului față de tot ce se întâmplă în jurul său este scăzut.*

“Copilul meu mă sfidează”	
Când gândește astfel, părintele: ▪ *consideră orice comportament problematic al copilului ca o confirmare a acestei convingeri;* ▪ *are o reacție emoțională mai puternică atunci când copilul face un comportament problematic — se enervează, se înfurie, se întristează etc.* ▪ *pedepsește copilul pentru că nu a fost respectuos.*	*Consecințe pentru copil:* ▪ ..... ▪ ..... ▪ ..... ▪ ..... ▪ .....

Afirmațiile și comportamentele adolescenților au de cele mai multe ori legătura cu ei înșiși, nu cu părinții. Este important ca părinții să nu se învinovățească pentru aceste comportamente și nici să nu fie ofensați. Copiii sunt personalități distincte care învață din propriile greșeli, eșecuri sau succese.

Exercițiu Pentru a vă ajuta să conștientizati că adolescenții sunt separați de dvs. gândiți-vă la un comportament care vă deranjează cel mai mult; iata câteva sugestii:

- chiulește;
- se închide în camera lui/ei și nu mai iese de acolo;
- refuză să meargă în vacanță cu familia;
- are toane;
- nu ajută la treburile casnice;
- nu vrea să petreacă timp în familie (de pildă să vedeți un film împreună);
- nu vrea să-și continue studiile;

Mai jos sunt descrise două atitudini diferite:

- Interpretez totul personal deci cred că toate comportamentele copilului meu au legătură cu eșecurile sau succesele mele.
  De exemplu: „Sunt un părinte oribil", „Sunt un părinte bun", „Ce vor crede ceilalți?", „Cum a putut să facă așa ceva după tot ce am făcut pentru el/ea?", „cu siguranta mă urăște, altfel nu s-ar comporta așa".

- Cred că, comportamentele copilului meu au mai degrabă legătură cu el însuși/ ea însăși, decât cu mine.
  De exemplu: „Acest lucru este important pentru el/ ea", „Trebuie să afle singur/ă ce înseamnă asta", „Explorează pentru a alege în cunoștință de cauză", „Am încredere că va învăța ceea ce trebuie din această greșeala/ provocare", „Mă întreb ce semnificație are acest lucru pentru el/ ea".

Gândiți-vă din nou la comportamentul problematic ales anterior. Descrieți comportamentul pe care l-ați adopta dacă ați avea prima atitudine; apoi comportamentul care ar decurge din a doua atitudine.

Comportamentul A

.....
.....
.....
.....

Comportamentul B

.....
.....
.....
.....

Spune-i copilului tău ce ai învățat în urma acestei aplicații:

.....
.....
.....
.....

Exercițiu Cum putem verifica dacă modul cum răspundem la comportamentul problematic al elevului este o metodă de disciplinare eficientă sau nu?

1. Luați un exemplu concret de situație problematică și notați care a fost răspunsul dvs.

Situație problematică:

.....
.....
.....

Răspuns la situația problematică:

.....
.....
.....
.....

2. Apoi analizați acest răspuns folosind următoarele întrebări:
   - Ce a învățat copilul în urma acestei metode?
   - A înțeles legătura între comportamentul lui și metoda pe care am aplicat-o?
   - Cum mă simt:
     - Ușurat
     - Vinovat
     - Mândru că am avut dreptate
     - Calm
     - Îngrijorat
     - .....
     - .....
     - .....
   - Cum s-a comportat copilul după momentul în care am aplicat respectiva metodă de disciplinare?
     - mai repetă comportamentul problematic?
     - se izolează, se retrage?
     - face alte comportamente problematice?
     - mă sfidează?
     - face ceea ce i-am cerut?
   - Cum pot caracteriza relația pe care o am cu copilul după momentul în care am aplicat respectiva metodă de disciplinare?

.....
.....
.....
.....

ȘEDINȚA 3 CE SUNT COMPORTAMENTELE PROBLEMATICE

Monitorizarea constantă a comportamentelor copilului te ajută să vezi schimbarea și progresul.

Parcurgând această sesiune, părinții vor afla:
- Ce înseamnă monitorizarea comportamentului copilului;
- Care sunt instrumentele utile pentru monitorizarea comportamentelor.

Obiective. La sfârșitul acestei sesiuni părinții:
- vor ști cum să țină un jurnal comportamental;
- vor ști să facă o fișă de frecvență a comportamentului;
- vor ști să elaboreze un grafic comportamental;
- vor începe să monitorizeze unul sau doua dintre comportamentele copilului.

Monitorizarea comportamentelor, atât ale copiilor cât și ale părinților, este importantă pentru a putea evalua progresul către obiectivele propuse în etapa anterioară.

Procesul de monitorizare este util pentru că:
- îl ajută pe părinte să își dea seama în ce măsură credințele sale legate de comportamentul copilului sunt adevărate;
- îl ajută pe părinte să își monitorizeze propriile reacții la comportamentul copilului;
- oferă informații privind momentul și motivul apariției comportamentului;
- permite evaluarea schimbării comportamentului (se îmbunătățește, se înrăutățește, rămâne constant);
- indică atingerea obiectivului;

Vom descrie în continuare câteva instrumente de monitorizare.

I. Jurnalul comportamental

Părintele notează:
- când apare comportamentul problematic;
- unde apare comportamentul problematic;
- ce s-a întâmplat înainte de apariția comportamentului (cauza potențială);
- ce s-a întâmplat după apariția comportamentului (reacția părintelui);

Astfel, vor fi identificate:
- tiparul comportamental;
- frecvența comportamentului;
- contexte cu grad ridicat de risc pentru declanșarea comportamentului;
- posibile cauze;
- posibile întăriri (acordate involuntar);
- consecvența în reacția părintelui;

Se recomandă a fi folosit pentru comportamente problematice care apar de mai puțin de 5 ori pe zi.

Jurnalul comportamental

Comportament problematic: .....

Ziua: .....

Comportamentul problematic	**Când și unde apare?**	**Ce s-a întâmplat înainte să apară?**	**Ce s-a întâmplat după?**	**Comentarii**

II. Fișa de frecvență

Comportamentul copilului este monitorizat prin bifarea fiecărei apariții în decursul aceleiași zile.

Se recomandă a fi folosită pentru comportamente problematice care apar de până la 15 ori pe zi.

Fișa de frecvență

Comportament problematic: ***Înjură***

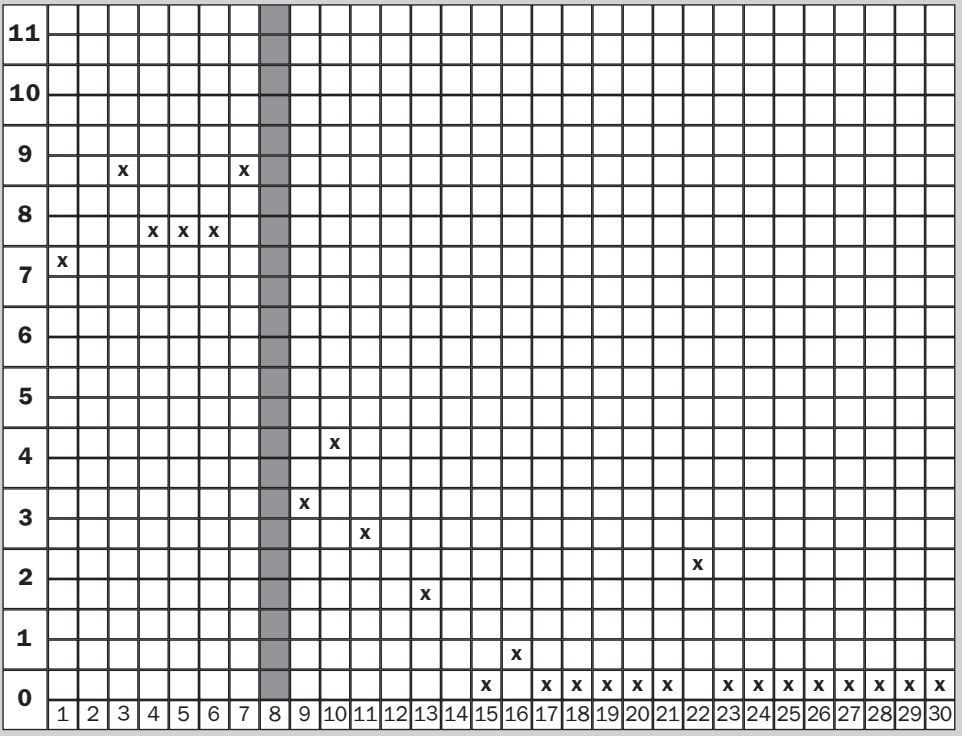
Ziua	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total
L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓									
M	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
M	✓	✓	✓	✓	✓	✓										
J																
V																
S																
D																

III. Graficul comportamental

Toate informațiile colectate cu ajutorul instrumentelor anterioare pot fi înregistrate într-un grafic pentru a facilita monitorizarea comportamentului. Se recomandă monitorizarea timp de 1-2 săptămâni a comportamentului problematic înainte de a aplica o nouă strategie de parenting. Comportamentul va fi monitorizat și după aplicarea metodelor noi pentru a evalua progresul copilului. Înregistrarea schimbărilor favorabile în comportament motivează părinții pentru utilizarea tehnicilor de disciplinare pozitivă.

Comportament problematic:..... **Luna:**.....

Evaluare inițială **Intervenție**



ZIUA

0 — 11 reprezintă numărul de apariții ale acomportamentului problematic;

Temă pentru acasă Alege 1-2 comportamente ale copilului pe care ți-ai dori să le monitorizezi. Folosește unul din instrumentele prezentate mai sus timp de o săptămână, zilnic.

La finalul saptamanii, centralizează informațiile obținute într-un grafic comportamental.

ȘEDINȚA 5 CUM IDENTIFICĂM CAUZELE COMPORTAMENTELOR PROBLEMATICE

În spatele fiecărui comportament al copilului se află o nevoie a acestuia

Parcurgând această sesiune, părinții vor afla:
- Ce funcții îndeplinesc comportamentele pe care le facem zi de zi;
- Cum poate fi identificată funcția unui comportament pe care dorim să îl schimbăm;
- Care sunt metodele prin care pot fi identificate cauzele unui comportament.

Obiective. La sfârșitul acestei sesiuni părinții:
- vor ști să identifice funcția comportamentului pe care doresc să îl schimbe;
- vor ști cum să analizeze contextele care declanșează comportamentele problematice ale copilului;
- vor ști să utilizeze instrumente specifice pentru a identifica funcția unui comportament.

I. Funcțiile comportamentelor copiilor

Pedeapsa nu rezolvă o problema de comportament pentru că nu adresează cauza comportamentului**.** Pedeapsa ține**ș**te efectul (comportamentul problematic), dar nu și cauza lui.

Simpla identificare a unui comportament problematic nu este suficientă pentru a decide care este metoda de intervenție eficace.

Identificarea cauzei comportamentului, a motivelor pentru care copilul are un comportament neadecvat, permite alegerea metodelor de remitere și eliminare pe termen lung a problemei. Identificarea cauzei unui comportament, numita **analiza funcțională a comportamentului**, arată ce funcție are comportamentul pentru copil sau de ce copilul face acel comportament, în ciuda aplicării pedepselor.

Cele mai multe dintre comportamentele noastre, adulți sau copii, reprezintă un răspuns realizat voluntar în scopul de a produce efecte dezirabile imediate.

Comportamentele pe care le facem în scopul de a rezolva un conflict, de a menține o relație, de a evita situațiile stânjenitoare sau de a ne exprima îngrijorarea sunt normale, acceptabile, de cele mai multe ori. Sunt însă momente în care, pentru a face față acestor situații folosim comportamente mai puțin acceptabile (ridicăm glasul, inventăm scuze sau mințim), pe care ulterior le regretăm sau de care ne rușinăm.

În mod similar, comportamentele copiilor reprezintă pentru ei modalități de a face față anumitor situații, deci îndeplinesc anumite funcții pentru ei.

Un comportament poate avea simultan mai multe funcții. Funcțiile pe care orice comportament problematic le poate avea la un moment dat sunt prezentate în tablelul de mai jos.

Funcții ale comportamentelor

Funcții ale comportamentelor	Exemple
Funcția de a obține ceva: – beneficii sociale sau emoționale (atenție, laudă, confort emoțional etc); – beneficii tangibile (accesul la o activitate preferată, o carte, intimitate etc.);	Vorbește neîntrebat pentru a obține atenția părintelui;
Funcția de a evita ceva sau de a scăpa din ceva: – sarcini aversive sau consecințe negative (sarcini dificile, plictisitoare, care necesită timp îndelungat, critică etc.); – stări emoționale negative (frică, rușine); – situații neplăcute (interacțiuni cu adulți, colegi etc);	Chiulește pentru a evita să fie ascultat sau criticat; Iese din camera în care este și adultul ca să nu fie văzut plângând;
Funcția de a obține și de a evita simultan	Face remarci ironice la adresa fratelui mai mic pentru a obține atenția și a nu fi însărcinat cu activitatea de a-l supraveghea și a se juca cu el;
Funcția de a comunica ceva	Face doar o parte din tema pentru a comunica faptul că nu a înțeles exercițiul.

Aceste funcții reprezintă nevoi pe care toți oamenii le au, precum nevoia de apreciere, de stimă și statut, de valorizare, nevoia de control, de aprobare, de comunicare și alte nevoi emoționale și sociale.

Satisfacerea acestor nevoi asigură funcționarea optimă a fiecăruia dintre noi. De aceea, funcțiile pe care comportamenetele le au nu, pot fi evaluate, nu pot fi considerate bune sau rele. În schimb, comportamentele care răspund acestor funcții pot fi evaluate și considerate adecvate/ acceptabile sau neadecvate/ neacceptabile.

Exemplu: Munca voluntară în comunitate sau vorbitul neîntrebat pot servi aceleiași funcții: obținerea atenției din partea părintelui. Diferența dintre aceste două comportamente este că primul este un comportament evaluat ca adecvat/ acceptabil, în timp ce al doilea este considerat ca fiind neadecvat și se dorește modificarea lui.

Ca urmare, identificarea funcției comportamentului care se dorește a fi schimbat (realizarea analizei funcționale) permite construirea unei strategii de intervenție prin care copiii să învețe să facă comportamente adecvate pentru a satisface nevoia lor de atenție din partea adulților și care să înlocuiască comportamentele neadecvate.

Beneficii aduse de cunoașterea funcției comportamentelor pentru disciplinarea pozitivă a copilului

- Orice comportament se va menține atât timp cât are o funcție, indiferent de sancțiunile sau consecințele negative care îi sunt aplicate.
- Pentru a reduce sau elimina acest comportament este necesar să apară un alt comportament, dezirabil, care îndeplinește aceeași funcție.
- Sancțiunile sau pedepsele nu pot reduce sau elimina comportamentele în absența dezvoltării unor modalități alternative de satisfacere a funcțiilor pe care ele le au — comportamente alternative dezirabile.
- Întărirea comportamentelor alternative dezirabile este principala metodă de disciplinare eficientă.

II. Cum putem identifica care este funcția comportamentului pe care dorim să îl schimbăm?

Analiza funcțională a comportamentului este iimilară unui proces de rezolvare de probleme. Aceasta cuprinde mai multe metode care au ca scop răspunsul la întrebarea: **de ce apare comportamentul problematic,** care este funcția lui. Pe baza răspunsului la această întrebare putem apoi construi strategia de intervenție pentru modificarea comportamentului problematic și prevenirea reapariției lui.

Analiza funcțională a comportamentului presupune 2 pași.

Pasul 1: definirea concretă a comportamentului țintă, astfel încât mai mulți observatori să poată înregistra același lucru.

Pasul 2: colectarea de date despre comportament, despre factorii care influențează apariția lui, funcțiile sale posibile.

Aceste date pot fi obținute din observarea directă a comportamentului într-unul sau mai multe contexte. Deși observația directă poate oferi informații foarte valoroase, pot fi omise multe alte informații care oferă explicații suplimentare asupra funcției comportamentului țintă. Pentru eficiența analizei funcționale vom prezenta în continuare metodele directe și metodele indirecte recomandate în analiza comportamentului.

III. Metode recomandate în analiza comportamentului și identificarea cauzelor acestuia

Metode directe de realizare a analizei funcționale

Pentru a identifica corect funcția unui comportament este necesar să cunoaștem factorii care influențează apariția lui. Așa cum am văzut mai sus, un factor care influențează în mod esențial apariția și menținerea comportamentelor este reprezentat de consecințele sale imediate, pozitive.

Ca urmare, observarea directă a unui comportament presupune identificarea consecințelor sale imediate.

Întrebări care facilitează identificarea consecințelor imediate ale comportamentului:

- Ce se întâmplă după apariția comportamentului țintă?
- Ce faci când apare comportamentul țintă?
- Ce fac ceilalți când apare comportamentul țintă?
- Ce se schimbă după apariția comportamentului țintă?
- Ce obține copilul după sau în timp ce face comportamentul țintă?
- Ce evită sau din ce scapă copilul ca urmare a realizării comportamentului țintă?

Identificarea consecințelor ne oferă informații utile pentru a putea descrie funcția comportamentului. Alături de acestea, descrierea situației sau a contextului în care comportamentul apare ne permite înțelegerea corectă a funcției comportamentului și ne oferă sugestii de prevenție și intervenție.

Același comportament poate avea funcții diferite în funcție de contextul în care apare sau de aspectele care îl preced (antecedente).

Antecedentele se referă la situațiile, evenimentele, circumstanțele în care apare comportamentul.

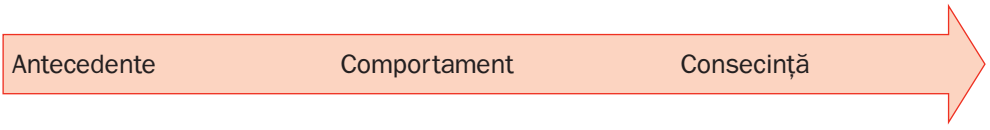
Antecedentele unui comportament oferă informații despre circumstanțele în care comportamentul țintă a fost întărit și circumstanțele în care respectivul comportament nu a fost întărit. Această informație este utilă în construirea strategiei de modificare a comportamentului, deoarece antecedentele influențează apariția unui comportament.

Asocierea antecedentelor cu anumite consecințe (pozitive sau negative) crește sau scade probabilitatea apariției unor comportamente.

Acest principiu se aplică și pentru alte comportamente ale copiilor.

Exemplu: De câte ori Alexandra vrea bani de buzunar suplimentari și îi cere mamei, mama îi oferă bani în plus (consecință imediată pozitivă). Când vrea bani de buzunar suplimentari și îi cere tatălui, tatăl nu îi oferă nici un ban în plus. Ca urmare, Alexandra cere de obicei bani de buzunar suplimentari mamei și nu tatălui.

Comportamentul de a cere bani de buzunar suplimentari a fost întărit într-o situație (cu mama) și nu a fost întărit în altă situație (cu tata). De aceea, comportamentul continuă să apară în situația în care a fost întărit și nu mai apare în situația în care nu a fost întărit. Spunem că antecedentele fac mai probabilă apariția unui comportament dacă se asociază cu consecințe imediate pozitive ca urmare a realizării comportamentului.



Mama este prezentă.	Alexandra cere bani.	Alexandra obține bani.
Tata este prezent.	Alexandra cere bani.	Alexandra nu obține bani.

Alexandra îi cere bani mamei în viitor și nu îi mai cere tatălui.

Ca urmare, pentru realizarea analizei funcționale a unui comportament este necesar să identificăm și antecedentele care preced imediat comportamentul (ce se întâmplă imediat înainte ca respectivul comportament să apară).

Întrebări care facilitează identificarea antecedentelor imediate ale comportamentului:

- Când apare de obicei comportamentul țintă?
- Unde apare de obicei comportamentul țintă?
- Cine este prezent când apare comportamentul țintă?
- Ce activități sau evenimente preced apariția comportamentul țintă?
- Ce fac sau ce spun alte persoane imediat înainte de apariția comportamentul țintă?
- Ce alte comportamente face copilul chiar înainte să realizeze comportamentul țintă?
- Când, unde, cu cine și și ce circumstanțe este cel mai puțin probabil să apară comportamentul țintă?

Concluzie:

Antecedentele reprezintă stimuli, evenimente, circumstanțe care preced comportamentul imediat înainte de apariția lui. Antecedentele indică circumstanțele în care apariția comportamentului a fost întărită, adică urmată de consecințe imediate pozitive. De accea, prezența antecedentelor crește probabilitatea reapariției comportamentului, pentru că sunt anticipate consecințele pozitive. În aceste situații spunem că, comportamentul este sub controlul stimulilor, adică este mai probabil să apară în anumite circumstanțe și mai puțin probabil să apară în alte circumstanțe.

Ca urmare, o metodă de reducere sau eliminare a unui comportament, precum și de prevenire a apariției lui, este ***modificarea antecedentelor***. Această metodă de management comportamental se numește metoda de control a stimulilor.

Beneficii aduse de cunoașterea funcției comportamentelor pentru managementul comportamental

Antecedentele indică circumstanțele în care apariția comportamentului a fost întărită, adică urmată de consecințe imediate pozitive.

Un comportament continuă să apară în situațiile în care a fost întărit în trecut, și nu mai apare în situațiile în care nu a fost întărit în trecut.

Modificarea antecedentelor (metoda de control a stimulilor) scade probabilitatea apariției comportamentului nedezirabil.

Metode iindirecte de realizare a analizei funcționale

Metodele indirecte se bazează pe interviul structurat cu părinții și cu copilul. Acest interviu are ca scop obținerea de informații despre ceea ce face mai probabilă apariția comportamentului precum și despre efectele pe care comportamentul le are, odată realizat.

Întrebări care pot fi adresate părinților:

- În ce contexte observați apariția comportamentului?
- Există contexte sau situații în care comportamentul nu apare?
- Cine este prezent atunci când apare comportamnetul?
- Ce interacțiuni sau activități au loc chiar înainte să apară comportamentul?
- Ce se întâmplă imediat după ce apare comportamentul? Ce efecte are comportamentul?
- Puteți numi un comportament adecvat care îl poate înlocui pe cel problematic în acest context specific?

Interviul cu copilul este util pentru a identifica cum percepe el situația și ce anume l-a făcut să reacționeze în modul în care a făcut-o.

Întrebări care pot fi adresate copilului:

- Ce s-a întâmplat (interacțiuni sau activități) chiar înainte să apară comportamentul țintă?
- La ce anume te gândeai chiar înainte să faci comportamentul țintă?
- Cum te simți în timp ce faci comportamentul țintă?
- Cum te simți imediat după ce faci comportamentul țintă?
- Ce observi că se întâmplă imediat după ce faci comportamentul țintă?
- În ce fel te ajută să faci acest comportament ?

Se recomandă ca procesul de colectare a datelor pentru analiza funcțională să se realizeze în mai multe contexte pentru o mai mare validitate a datelor.

Exemplu:
- Comportamentul țintă să fie analizat în diferite contexte: acasă, în clasă, în curtea școlii, pe coridoare etc.;
- Comportamentul țintă să fie analizat în timpul unor activități diferite: individuale, de grup;
- Părinții și alți adulți implicați în creșterea și educarea copilului să fie intervievați în legătură cu comportamentul țintă.

IV. Instrumente utilizate pentru a identifica funcția unui comportament

1. Fișă de observație ABC

Copilul:..... Data:.....

Părintele:..... Ora:.....

Comportament problematic: .....

Antecedente	Comportament	Consecința

2. Chestionar privind comportamentul problematic

Copil ..... Vârsta ..... Sex: F/M

Comportamentul elevului:

Vă rugăm descrieți pe scurt comportamentul problematic:

.....

.....

Indicații:

Având în minte un episod tipic al comportamentului problematic, alegeți frecvența pentru care fiecare dintre afirmațiile de mai jos este adevarată. Analiza situațiilor celor mai frecvente este o informație utilă pentru a putea identifica funcția comportamentului problematic.

Nr. crt.	Itemi	Procent						
		Niciodata	10%	25%	50%	75%	90%	Întotdeauna
1	Comportamentul problematic apare și se menține când solicitați copilul să realizeze o sarcină?	1	2	3	4	5	6	7
2	Când comportamentul problematic apare, îl redirecționați pe copil către sarcină și respectarea regulilor?							
3	Atunci când apare comportamentul problematic, ceilalți membri ai familiei râd sau reacționează verbal?							
4	Comportamentul problematic apare pentru a vă atrage atenția atunci când va ocupati de ceilalți copii/ alte activitati casnice?							
5	Comportamentul problematic apare în prezența anumitor persoane?							
6	Este probabil ca un comportament problematic să continue de-a lungul zilei după un episod precedent?							
7	Comportamentul problematic apare în timpul unor activități specifice (ex. teme pt acasă?							
8	Dacă copilul manifestă comportamentul problematic, îi acordați atenție personală?							
9	Copilul încetează să manifeste comportamentul problematic dacă nu i se mai solicită nimic sau dacă i se permite să renunțe la activitatea de învățare?							
10	Este probabil ca un comportament problematic să apară după activități neplanificate sau devieri de la rutina casei?							

3. Fișă de interviu pentru analiza funcțională a comportamentului și stabilirea priorităților intervenției comportamentale

1. Descrieți comportamentul avut în vedere.

   .....

   .....

2. Cât de frecvent apre acest comportament?

   .....

   .....

3. Cât de mult durează?

   .....

   .....

4. Cât de intens este comportamentul?

   .....

   .....

5. Ce se întâmplă atunci când apare comportamentul?

   .....

   .....

6. Când/Unde este cel mai probabil/puțin probabil să apară comportamentul?

   .....

   .....

7. În preajma cui este cel mai probabil/ puțin probabil să apară comportamentul?

   .....

   .....

8. Care sunt condițiile care ar putea determina producerea comportamentului?

   .....

   .....

9. După ce vă puteți da seama că, comportamentul este pe cale să se producă?

.....

.....

10. Ce se întâmplă de obicei, după producerea comportamentului? Descrieți ceea ce se întâmplă având în vedere reacțiile adulților și altor copii?

.....

.....

11. Care este funcția comportamentului? Cu alte cuvinte, de ce credeți că, copilul se comportă în felul acesta? Ce obține sau ce evită copilul prin acest comportament?

.....

.....

12. Ce alte comportamente adecvate contextului social ar putea să servească aceleiași funcții?

.....

.....

13. Ce alte informații ar putea să contribuie la construirea unui plan de intervenție eficient? (de exemplu, în ce contexte **nu** apare comportamentul)?

.....

.....

14. Cine ar trebui să fie implicât în construirea și implementarea unui plan de intervenție?

.....

.....

ȘEDINȚA 6 MANAGEMENTUL COMPORTAMENTELOR PROBLEMATICE

Copiii au nevoie de reguli pentru a învăța ce se așteaptă de la ei.

Parcurgând această sesiune, părinții vor afla:
- Cum să facă managementul comportamentelor problematice;
- Cum să dezvolte o rutină a disciplinării.

Obiective. La sfârșitul acestei sesiuni părinții:
- vor cunoaște reguli pentru managementul comportamentelor problematice;
- vor ști să formuleze prescripții comportamentale clare și precise.

Toti copiii trebuie să învețe să accepte limitele și să își controleze dezamăgirea atunci când lucrurile nu ies așa cum și-ar fi dorit. Managementul acestor situații poate constitui o provocarea reală pentru părinți, există însă numeroase modalități de disciplinare a copilului și de a-l învăța autocontrolul. Astfel de modalități sunt de pildă utilizarea consecințelor comportamentului problematic imediat și consecvent sau a întăririi.

Unele dintre comportamentele problematice solicită o intervenție imediată deoarece sunt asociate cu riscuri majore pentru copil. Altele pot fi abordate consecvent, pe termen lung. Sunt comportamente problematice însoțite de stări emoționale intense la nivelul copilului sau părintelui; se recomandă gestionarea lor dupa o pauză pentru reglare emoțională.

I. Cum facem managementul comportamentelor problematice

Vor fi prezentate în această ședință mai multe strategii de a face management comportamental; e posibil ca pe unele dintre ele parinții să le fi folosit intuitiv.

Sugestii pentru trainer:

- roagă-i pe părinți să se gândească dacă au o strategie de disciplinare bine definită;
- întreabă-i dacă cunosc și metode alternative, pentru cazul în care cea pe care o folosesc de obicei nu funcționează;
- roagă-i pe părinți să se gândească la eficiența metodelor de disciplinare utilizate;
- recomandă-le să ia în considerare ce anume îl învață pe copil metoda folosită (îl învață comportamentul dezirabil, așteptat?).

Orice metodă de management comportamental își are propriile limite; nicio metodă de disciplinare nu funcționeaza in orice situație. Uneori este necesară utilizarea combinată a mai multor metode.

Stabilirea de reguli clare

Copiii au nevoie de reguli pentru a învăța ce se așteaptă de la ei și cum ar trebui să se comporte. 4-5 reguli de bază sunt foarte eficiente dacă precizeaza ceea ce ar trebui să facă copilul, nu ceea ce nu ar trebui să facă. De asemenea, este foarte importantă implicarea copilului în elaborarea și stabilirea acestor reguli.

În cadrul unei ședințe de familie se decid „regulile casei”:

- în număr mic (aproximativ 5);
- clare;
- afirmative;
- ușor de întărit;
- corecte (aceleași pentru toți membrii familiei);

Exercițiu Cum stabilim regulile de bază

*În spațiul de mai jos, listați aproximativ **cinci reguli** pe care ați dori să le implementați în familia dvs.:*

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Este importantă discuția cu copilul ori de câte ori este încălcată o regulă de bază. Aceasta implică:

- captarea atenției copilului;
- verbalizarea situației problematice;
- explicarea situației de către părinte, astfel incât copilul să înțeleagă care este comportamentul greșit;
- descrierea comportamentului dezirabil sau chiar încurajarea copilului să se gândească la comportamentul pozitiv în situația respectivă;
- practicarea comportamentului dezirabil;

Exercițiu

Gândiți-vă la o regulă care este încălcată în mod obișnuit în casă sau imaginați-vă că copilul a încălcat una din regulile nou-stabilite. Notează ce îi vei spune copilului în fiecare etapă a discuției pe care o veți avea, în vederea învățării comportamentului corect.

Situația:

.....

.....

Captarea atenției copilului:

.....

.....

Verbalizarea situației problematice, pe scurt, clar, calm:

.....

.....

Explică-i de ce acea situație este una problematică:

.....

.....

Roagă-l pe copil să sugereze chiar el/ea comportamentul dezirabil:

.....

.....

Laudă copilul după ce a practicat comportamentul dezirabil:

.....

.....

Atunci când strategiile anterioare nu funcționează, se recomandă utilizarea **consecințelor logice**, ce au ca efect prevenirea reapariției comportamentului problematic.

Consecințele logice, spre deosebire de pedepse, nu sunt folosite pentru a amenința sau pentru a intimida copilul. Ele sunt prezentate copilului ca o alegere, ca o alternativă pentru care ei pot opta dacă doresc.

Consecințele logice nu apar în mod natural ca urmare a comportamentului. Ele sunt în mod deliberat alese de către adulți și sunt similare cu ce i s-ar întâmpla unui adult într-o situație similară.

Pentru a învăța pe copii responsabilitatea acțiunilor lor și importanța realizării comportamentelor și în absența adultului, este necesar ca, consecințele să fie logice, adică să respecte regula celor 3R.

- **relaționate cu comportamentul nedorit și cu cel dorit ;**
- **respectuoase ;**
- **rezonabile.**

Care este diferența între consecințele logice și folosirea tradițională a pedepselor ?

Diferența principală între consecințele logice și pedepse este dată de regula celor 3R: relaționate, respectuoase și rezonabile. Pot exista situații în care consecințele logice și pedepsele sunt aceleași, dar modul în care părintele le prezintă copilului face ca ele să devină pedepse și nu consecințe logice (glas ridicat, însoțite de jigniri sau alte amenințarea cu consecințe mai mari în viitor).

Consecințe logice	***Pedepse sau penalizări***
Sunt relaționate cu comportamentul.	*Sunt relaționate cu sarcini neplăcute în general, indiferent de comportament.*
Sunt respectoase.	*Sunt prezentate pe un ton ridicat, amenințător, revoltat.*
Sunt rezonabile.	*Sunt mult mai mari decât ceea ce ar fi suficient pentru modificarea comportamentului.*
Sunt prezentate copilului ca alegere.	*Sunt aplicate copilului.*
Oferă alegeri între niște limite.	*Cer copilului complianță la dorința sau decizia adultului.*

(cont.)

Consecințe logice	*Pedepse sau penalizări*
Sunt prezentate copilului înainte de noul moment în care se așteaptă apariția comportamentului nedezirabil și se dorește alt comportament.	*Sunt aplicate de obicei după ce comportamentul nedorit a apărut déjà (postmortem).*
Oferă copilului un sentiment de control.	*Produce copilului un sentiment de nedreptate și răzbunare.*
Invață copilul responsabilitatea faptelor sale.	*Produce emoții negative la copil dar și la părinte.*
Sunt similare cu ceea ce i s-ar întâmpla unui adult într-o situație similară.	*Sunt aleatorii.*

Exercițiu Alegerea consecințelor logice.

Gândește-te la o serie de consecințe logice pentru fiecare dintre situațiile următoare și notează exact ceea ce îi vei spune copilului:

Fiica ta de 15 ani vine în mod repetat acasă cu cel puțin o oră mai târziu decât ora stabilită de comun acord.

.....

.....

.....

Fiul tău de 13 ani își lasă hainele murdare împrăștiate prin cameră.

.....

.....

.....

II. Cum se dezvoltă o rutină a disciplinării

Tabelul de mai jos include etapele pentru construirea unei rutini a disciplinării.

Câteva recomandări:

- enunțați instrucțiunile clar, afirmativ (copilului i se spune ce să faca) și direct;
- lăsați copilului timp pentru a înțelege instrucțiunea și a face comportamentul așteptat;
- atunci când apare comportamentul desirabil, lăudați copilul, spunându-i specific că ceea ce a făcut vă mulțumește.
- dacă e cazul să repetați instrucțiunea, rămâneți calm, folosiți aceleași cuvinte și nu ridicați tonul vocii;
- folosiți rutina disciplinării până când copilul învață și face comportamentul dezirabil;

Rutina disciplinării — etape

	Enunțarea instrucțiunii ↓	
↺	**I se acordă copilului timp pentru a-și însuși informația**	↻
Copilul nu face ceea ce i s-a spus ↓		**Copilul face ceea ce i s-a spus** ↓
→	**I se acordă copilului timp pentru a-și însuși informația** ↓	←
Copilul nu face ceea ce i s-a spus ↓		**Copilul face ceea ce i s-a spus** ↓
Se aplică consecința logică		**Copilul este lăudat**

Exercițiu Cum folosim rutina de corectare a comportamentelor

Alegeți un comportament problematic al copilului și scrieți în spațiile de mai jos ce ați spune/ face în fiecare dintre etapele rutinei de disciplinare.

Comportamentul problematic:

.....

.....

.....

1. *Captează atenția copilului. Spune-i care este comportamentul pe care te aștepti să îl facă.*

.....

.....

.....

2. *Laudă copilul dacă face comportamentul dorit.*

.....

.....

.....

3. *Dacă nu face ceea ce i s-a cerut, repetă instrucțiunea și dă-i timp să realizeze ceea ce se așteaptă de la el.*

.....

.....

.....

4. *În cazul în care comportamentul dezirabil nu apare, enunță-i consecința ce decurge logic din nerespectarea solicitării tale și aplic-o, ignorând orice protest sau plângere din partea copilului.*

.....

.....

.....

5. *Odată consecința aplicată, laudă copilul pentru realizarea comportamentului așteptat.*

.....

.....

.....

ȘEDINȚA 7 DEZVOLTARE DE ABILITĂȚI — REZOLVAREA DE PROBLEME

Doar dacă cooperăm, avem ocazia să ne spunem fiecare punctul de vedere.

Parcurgând această sesiune, părinții vor afla:
- Ce este rezolvarea de probleme;
- Cum se folosește această strategie.

Obiective. La sfârșitul acestei sesiuni părinții:
- vor ști să definească clar și specific problemele care apar în relația cu copii lor;
- vor ști să elaboreze un plan de implementare de soluții pentru rezolvarea unei probleme;
- vor ști cum să reducă conflictele ce pot să apară între ei și copiii lor adolescenți.

I. Ce este rezolvarea de probleme

Conflictul poate să devină o prezență firească în casa în care copilul trece pragul adolescenței. Adolescenții vor să aibă un cuvânt de spus legat de orice se discută în familie, ceea ce crește șansele apariției dezacordului și tensiunilor.

Managementul conflictului în fiecare familie este foarte important. Forțarea adolescentului să accepte soluția oferită de părinte îl face pe copil să se simtă nefericit, neimportant, agresat și să aibă un comportament necooperant față de părinte. Pe de altă parte, renunțarea și acceptarea unei soluții față de care părintele are rezerve nu este de asemenea benefică.

O altă abordare ineficientă vizează ignorarea problemei. A nu face nimic amână găsirea soluției și menține tensiunea în familie.

Ce este rezolvarea de probleme?

Este procesul prin care se caută o soluție constructivă pentru o situație dificilă.

Aceasta strategie poate fi folosită pentru a rezolva o situație individuală (ex. cum să îmi fac prieteni la școală) sau pentru a rezolva o situație dificilă între două persoane. Utilizarea acestei strategii crește șansele obținerii unui rezultat acceptabil și crează contextul în care adolescentul învață abilități de viață importante precum negocierea și luarea deciziilor responsabile.

II. Cum se folosește rezolvarea de probleme?

Există mai multe etape în parcurgerea acestui proces; înainte de orice însă, adulții vor decide dacă situația cu care se confruntă este într-adevăr o problemă. Conflictul este indicatorul cert al existenței problemei, dar nu toate problemele sunt semnalizate de indicatori externi evidenți precum certurile. Uneori oamenii nu exprimă ceea ce îi deranjează dar sunt în permanență iritați, enervați, trăiesc cu un sentiment de disconfort care trădează existența unei probleme nerezolvate.

Este de asemenea importantă alegerea unui moment adecvat de timp pentru utilizarea acestei strategii. Unele probleme pot fi rezolvate de îndată ce apar, în timp ce pentru abordarea altora este necesară detașarea în vederea „calmării spiritelor". Rezolvarea problemei presupune ca fiecare persoană implicată să fie calmă și relaxată, să aibă suficient timp și să își dorească rezolvarea problemei.

Se recomandă minimalizarea întreruperilor și discuții de maxim o oră. Dacă situația scapă de sub control, se face o pauză și se reîncep negocierile când toți sunt calmi.

Au fost identificați **6 pași** în rezolvarea de probleme:

1. Care este problema — definirea problemei, cât mai clar și specific; descrierea problemei în termeni vagi face dificilă abordarea ei.

De exemplu: o problemă formulată astfel: *„Va fi un coșmar să dăm o petrecere la noi acasă"* este mai greu de abordat decât dacă ar fi formulată: *„Sunt îngrijorat pentru că îmi va fi greu să împiedic aducerea de sticle cu băutură în casă de către copiii invitați la petrecere"*.

O definiție bună descrie problema în termeni de:

- ce se întâmplă;
- cât de des;
- cine este implicat;

Se recomandă centrarea pe problemă, nu pe persoană.

Exemplu:

Ghiozdanul și hainele lui Mihai stau pe podea în fiecare zi după întoarcerea de la școală.	*Mihai este leneș și dezordonat.*
- definire clară și specifică; - centrare pe problemă; - abordare neutră care crește șansa apariției unui comportament cooperant din partea lui Mihai;	- „lenea" este o problemă vag definită; - centrare pe persoană; - formularea implică o notă critică care crește șansa apariției unui conflict;

2. Care sunt interesele? — este important să se clarifice ce este important pentru fiecare dintre persoanele implicate în situație; mai jos sunt enumerate întrebări care ajută la clarificarea poziției fiecăruia:

- De ce este atât de important?
- De ce ai nevoie de asta?
- De ce ești îngrijorat/ preocupat/ de ce ți-e teamă de asta?
- De ce nu vrei să...?
- De ce ar fi atât de ingrozitor să...?

Răspunsurile vor fi ascultate, nu dezbătute. Obiectivul este ca fiecare să aibă o întelegere clară asupra ceea ce își dorește celălalt din situația respectivă.

Exemplu: Situația — petrecere de o noapte la prieteni;
Interesul adolescentului: „Prietenul meu contează pe mine că voi fi acolo; se va supăra dacă nu voi merge; în plus, voi fi printre prietenii mei și mă voi distra";
Interesul părintelui: „Vreau să mă asigur ca ești în siguranță";

3. Găsirea soluțiilor

O metodă eficientă de găsire a soluțiilor este *brainstorming*-ul: se notează toate soluțiile posibile la care se gândesc toți cei implicați în procesul de rezolvare a problemei. În această etapă, fiecare idee este acceptată, fără a fi supusă judecății critice și fără a fi respinsă. Se recomandă strângerea a cât mai multe idei, care nu vor fi discutate și analizate pe loc; în acest fel, nimeni nu va fi rănit pentru că ideea lui/ ei a fost respinsă.

Obiectivul acestei etape este cantitatea mai degrabă decât calitatea: cu cât mai multe idei, cu atât mai bine (8-10 alternative ar fi ideal).

4. Evaluarea soluțiilor

Este evaluată fiecare dintre soluțiile identificate în etapa anterioară. Se citește lista cu voce tare și se elimină din start toate ideile asupra cărora toți cad de acord că nu sunt viabile.

Pentru fiecare dintre soluțiile rămase, se listează avantaje și dezavantaje. Se elimină soluțiile în cazul cărora dezavantajele sunt evidente și mai numeroase decât avantajele.

5. Alegerea soluției și implementarea ei

Din lista scurtă de soluții, va fi aleasă cea mai bună opțiune sau combinație de opțiuni. Fiecare soluție va primi un punctaj, de la 1 (cea mai slabă) la 10 (cea mai bună) (vezi tabelul de mai jos) pentru a vă ajuta să identificați acordul/ dezacordul/ potențialele combinații.

Alegerea celei mai bune soluții implică adeseori compromis din partea tuturor membrilor familiei. Soluția trebuie să fie practică și să rezolve problema.

În cazul în care nu se identifică o soluție în această etapă, se recomandă întoarcerea la etapa anterioară sau apelul la ajutor exterior.

Lista scurtă cu potențiale soluții

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Opțiunea 1			✓							
Opțiunea 2							✓			
Opțiunea 3								✓		
Opțiunea 4				✓						
Opțiunea 5									✓	

Soluția agreată va fi însoțită de un plan concret de implementare, în care se specifică:

- responsabilitatea fiecărui membru al familei (ce are de făcut fiecare);
- când va fi realizata sarcina fiecăruia;
- unde va fi realizată sarcina fiecăruia;
- ce se va întâmpla dacă acordul nu este respectat de unul dintre membrii familiei (consecințe);

Un contract comportamental scris ajută pentru evitarea disputelor ulterioare.

Contract comportamental

Data: .....

Subsemnatul/a ..... (fiul/ fiica) mă angajez să fac următoarele: .....
.....
.....

Subsemnatul/a ..... (mama/ tata) mă angajez să fac următoarele: .....
.....
.....

În schimbul respectării angajamentului,..... (mama) va face ..... pentru ..... (fiul/ fiica), iar..... (fiul/ fiica) va face..... pentru..... (mama/ tata).

În cazul în care..... (fiul/ fiica) nu respectă angajamentul, consecințele sunt: .....
.....
.....

În cazul în care..... (mama/ tata) nu respectă angajamentul, consecințele sunt: .....
.....
.....

Contractul este valabil timp de ..... zile/săptămâni, începând cu data de azi. Acesta va fi rediscutat după această perioadă în cadrul unei ședințe de familie.

..... (mama/ tata) ..... (fiul/ fiica)

(Semnătura) (Semnătura)

6. Revizuirea planului de implementare/ angajamentului

Niciun acord nu va funcționa încă de la început astfel încât este nevoie de timp (aproximativ 2 săptămâni) pentru a testa eficiența sa. După această perioadă se recomandă rediscutarea planului; fiecare membru al familiei va răspunde la următoarele întrebări:

- Ce a funcționat din punctul meu de vedere?
- Ce nu a funcționat?
- Ce aș fi putut face diferit, astfel încât lucrurile să se rezolve mai ușor?

Dacă acordul nu funcționeaza iar situația — problemă nu se îmbunătățește, întebați-vă?

- Responsabilitățile au fost clar precizate?
- Regulile au fot înțelese de fiecare în parte?
- Au fost utilizate consecințele pentru încălcarea acordului?
- Consecințele au fost adecvat alese?

Uneori este necesară reluarea procesului de rezolvare a problemei în vederea identificării unei noi soluții.

De asemenea, părinții trebuie să fie pregătiți să se confrunte cu reacții din partea adolescenților.

Recomandări pentru combaterea comportamentului de necooperare:

- *„Nu ai nimic de pierdut; dacă vrei sa ai un cuvânt de spus în această situație, rezolvarea de probleme este strategia care îți permite să îți exprimi punctul de vedere*";
- dacă se menține comportamentul necooperant: *„Voi lua o decizie în legătura cu ceea ce este de făcut, pe care mă aștept să o respecți. Situația se va schimba deîndată ce vei fi dispus să stăm de vorbă și să găsim împreună o soluție pentru problema care ne privește pe amândoi".*

Ori de câte ori va fi folosită această strategie, se recomandă completarea check-list-ului de mai jos pentru a verifica dacă toti pașii pe care îi presupune procesul de rezolvare a problemei au fost corect parcurși.

CHECK-LIST

ITEMI	DA	NU	COMENTARII
1. Am ales problema corect?			
2. Am ales un moment potrivit pentru a discuta despre asta?			
3. Am definit problema clar și specific?			
4. Am identificat interesele fiecăruia?			
5. Ne-am gândit la suficiente alternative (brainstorming)?			
6. A fost fiecare alternativă corect evaluată?			
6. A fost fiecare alternativă corect evaluată?			
7. Am ales cea mai bună soluție?			
8. Am elaborat un plan de implementare și un contract bun?			
9. Am revizuit contractul la data stabilită?			

Obiectivul meu este:

.....

.....

.....

Exerciții Gândiți-vă la cât mai multe soluții pentru situațiile următoare. Odată identificate, alegeți împreună cu membrii familiei pe cea care adună cel mai mare număr de puncte și elaborați un plan de implementare.

Fiica ta de 12 ani, Maria, este agresată la școala. Doi dintre colegi îi pun porecle și o exclud din jocurile de grup. În fiecare zi, Maria vine de la școală plângând, iar dimineața, înainte de plecarea la școală, se plânge de dureri de stomac. A început ea insăși să vorbească urât despre sine și să afirme ca nu este bună de nimic.

.....

.....

.....

.....

Ești foarte îngrijorat deoarece fiul tău, Andrei, 13 ani, vrea să plece în excursie cu colegii în afara orașului.

.....

.....

.....

.....

Fiica ta, Ioana, 15 ani, a început prima ei relație de cuplu; prietenul ei este un coleg de liceu, 17 ani. Ioana vrea să iasă în fiecare zi cu prietenul ei și ajunge acasă zilnic după ora 22,00.

.....

.....

.....

.....

ȘEDINȚA 8 PLANIFICAREA PENTRU SITUAȚII CU RISC RIDICAT

În situații de risc, comportamentele problematice ale copilului se mențin și nu mai răspund la strategiile obișnuite.

Parcurgând această sesiune, părinții vor afla:
- Care sunt situațiile de risc care pot afecta dinamica familială;
- Care sunt recomandările de bază pentru a depăși situațiile de risc;
- Despre rutina planificării activităților.

Obiective. La sfârșitul acestei sesiuni părinții:
- vor ști să identifice situațiile cu risc în viața de familie și în comunitate, în care comportamentul copilului este dificil de abordat;
- vor ști să dezvolte și implementeze propria rutină a activităților planificate pentru cel puțin 2 situații de risc.

Dincolo de provocările inerente acestei etape de vârstă, există perioade în evoluția fiecărei familii, în care riscul de a ne confrunta cu situații problematice este mult mai ridicat. In astfel de situații, comportamentele copiilor devin mult mai dificil de manageriat.

Aceste situații sunt foarte variate, generate fie de ***întreruperea rutinei familiale*** (ex. schimbarea/ renovarea locuinței, schimbarea școlii, plecarea în concediu/ tabăra, plecarea unuia dintre părinți în altă țară/ localitate în interes de serviciu etc.), de un ***eveniment negativ care afectează dinamica familiei*** (ex. divorțul părinților, îmbolnăvirea unui membru al familiei etc.), sau ***asociate cu specificul (pre)adolescenței*** (primele relații de cuplu, debutul vieții sexuale, petreceri de o noapte în afara casei, chiul, fumat, consum de alcool/ droguri etc.).

I. Care sunt situațiile cu risc crescut pentru dinamica familială

O situație de risc este aceea în care comportamentul problematic al copilului se menține și nu răspunde la strategii uzuale de management.

Exercițiu Identificarea situațiilor cu grad ridicat de risc pentru părinți.

Gândiți-vă la situații pe care le considerați riscante din punctul dvs. de vedere. Alegeți pentru fiecare situatie in parte un scor (de la 1 la 10) care sa reprezinte gradul de încredere pe care îl aveți in propria abilitate de a rezolva respectiva situație, astfel:

1 — nu am deloc încredere că pot rezolva această situație;

10 — sunt convins că pot să rezolv această situație.

	Scor
Situații în casă:	
- Băiatul meu de 11 ani are în cameră calculator cu acces nelimitat la internet;	
-	.....
-	.....
-	.....
-	.....
-	.....
-	.....
-	.....
-	.....
-	.....
Situații în comunitate:	
- Fiica mea de 13 ani are un grup de prieteni pe care *nu îi cunosc;*	
-	.....
-	.....
-	.....
-	.....
-	.....
-	.....
-	.....
-	.....
-	.....

II. Recomandări de bază pentru depășirea situațiilor de risc

În capitolele acestui manual sunt prezentate numeroase informații privind diverse tehnici de management al comportamentului copilului; un părinte va fi cu atât mai eficient în disciplinarea copilului și în sesizarea nevoilor acestuia, dacă este atent și la propriile nevoi.

Iata câteva recomandări în acest sens:

Lucrați în echipă!

Este importantă implicarea ambilor părinți — mama și tata — în creșterea și educarea copilului. Fiecare părinte se sprijină pe celălalt și agreează în prealabil fiecare nouă tehnică de disciplinare.

Evitați discuțiile contradictorii în fața copilului!

Copiii, chiar și cei ajunși la vârsta adolescenței, sunt foarte sensibili la conflictele dintre părinți; certurile dese și nerezolvate între părinți reprezintă o sursă de stres pentru copil. Se recomandă ca orice dezacord să fie rezolvat fără ca copilul să fie prezent.

Cereți sprijin!

Orice părinte are nevoie de sprijin pentru creșterea și educarea unui copil. Rudele (bunicii mai ales), vecinii, prietenii reprezintă o resursă de sprijin pentru părinți. Împărtășiți-le ideile pe care le aveți și învățați din experiența celorlalți.

Luați o pauză!

Fiecare părinte are nevoie să petreacă timp separat de copil; este o decizie sănătoasă care le permite părinților să fie atenți la propriile nevoi și să își echilibreze diferitele aspecte ale vieții personale (cele profesionale, cele de cuplu, cele parentale, sociale etc.). Atâta vreme cât copilul este bine îngrijit și petreceti timp special în familie, pauzele nu afectează dezvoltarea copilului.

Exercițiu Cum să ai grijă de tine

Pe cine te bazezi pentru a primi sprijin?

Familie.....
Prieteni.....

Gândește-te la o pesoană cu care ai putea vorbi cel puțin o dată pe săptămână.
.....

Listează mai jos activitățile pe care care ți-ar plăcea să le faci (singur/ă, cu partenerul/a, cu prietenii):
.....
.....

Planifică-ți o pauză în cursul săptămânii viitoare (precizează când anume) și gândește-te la o persoană care ar putea să supravegheze copilul.
.....
.....

III. Cum dezvoltăm o rutină a planificării?

Planificarea activităților pentru situațiile cu grad ridicat de risc ne ajută să evităm numeroase probleme. Această strategie implică rezolvarea de probleme (vezi ședința anterioară) pentru prevenirea apariției comportamentelor problematice. Este foarte importantă planificarea de activități interesante pentru copil.

Recomandări:

- *stabiliți reguli:* pregătiți copilul, descriindu-i ce urmează să se întâmple; decideți regulile pentru comportamentele adecvate situației respective;
- *alegeți activități interesante:* implicați copilul în alegerea activităților;
- *recompensați comportamentele dezirabile:* alegeți recompense potrivite pentru respectarea fiecărei reguli; aplicați recompensa după apariția comportamentului dorit;
- *utilizați consecințele logice pentru situațiile de încălcare a regulilor:* faceți o listă cu consecințele pe care copilul le va suporta în eventualitatea încălcării regulilor;

Exercițiu Rutina planificării

Identifică o situație de risc pentru familia ta:

.....

Precizează resursele de care ai nevoie pentru depășirea ei (când, unde, cine va fi prezent etc.)

.....

.....

Stabilește regulile pentru situația de risc:

.....

.....

Fă o listă cu activitățile interesante pentru copil:

....

....

Listează recompensele pentru comportamentele dezirabile

Listează consecințele logice pentru încălcarea regulilor

....

....

CHECKLIST — planificarea activităților

Situația: .....

Instrucțiuni: notați DA/ NU pentru fiecare dintre pașii identificați ca fiind necesari pentru depășirea situației enunțate, în funcție de realizarea/ nerealizarea acestora:

Pași de urmat	**ZIUA**				
	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri
	Pași realizați				
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

ȘEDINȚA 9 ȘI 10 EVALUAREA PROGRESULUI ȘI MENȚINEREA SCHIMBĂRILOR. ÎNCHEIEREA PROGRAMULUI

Consecvența este cheia schimbărilor durabile.

Parcurgând această sesiune, părinții vor afla:

- Ce progrese au făcut o dată cu parcurgerea ședintelor programului;
- Cum să monitorizeze și să mențină schimbările produse în propiul comportament precum și în comportamentul copilului.

Obiective. La sfârșitul acestei sesiuni părinții:

- vor ști să construiască și să folosească o rutină a planificării activităților pentru situații de risc;
- vor ști să identifice schimbările din propriul comportament dar și din comportamentul copilului apărute după începerea acestui program;;
- vor ști cum să stabilească obiective vizând schimbări viitoare în comportamentul propriu și al copilului și cum să le atingă.

I. Evaluarea progresului

La începutul programului, fiecare părinte a identificat ca obiective anumite schimbări în comportamentul copilului, precum și în comportamentul propriu.

Se recomandă evaluarea lunară a schimbărilor comportamentale generate de participarea la acest program.

Exercițiu Identificarea schimbărilor produse

Completați tabelul de mai jos cu schimbările comportamentale ale copilului dvs. dar și ale dvs. de la data intrării în acest program. Pentru a vă fi mai ușor, recitiți obiectivele de schimbare pe care vi le-ați propus în prima ședință a programului.

SCHIMBĂRI ÎN COMPORTAMENTUL COPILULUI	SCHIMBĂRI ÎN COMPORTAMENTUL MEU

Felicitări pentru schimbările produse în propriul comportament și pentru schimbările comportamentale ale copilului dvs.!

II. Menținerea schimbărilor

Există câteva obstacole care fac dificilă menținerea schimbărilor comportamentale dar care, odată conștientizate, pot fi depășite. Acestea vizează:

- perioadele de tranziție în familie (ex. trecerea de la o etapă de vârstă la alta, apariția unui nou copil, mutarea unui părinte în altă localitate/ țară în interes de serviciu etc.);
- etapele de devoltare ale copilului (modalitatea de relaționare a părinților cu un școlar mic diferă mult de cea în care se relaționează cu un adolescent);
- situațiile de risc (schimbări în bugetul familiei, boala unuia dintre părinți, conflict familial, schimbarea locuinței sau a școlii, moartea unui membru al familiei, divorț etc.);

Exercițiu Revizuirea rutinei de planificare

Gândește-te la situația/ situațiile de risc identificate în ședința anterioară și la activitățile planificate pentru depășirea ei/ lor; descrie-le pe scurt:

.....

.....

.....

Ce a funcționat? Fii specific și menționează cel puțin două aspecte pozitive.

.....

.....

.....

Crezi că acum ai proceda diferit dacă ar trebui să planifici activități pentru aceeași situație de risc? Dacă da, cum?

.....

.....

.....

Exercițiu Fila de jurnal

Acest exercițiu vă va ajuta să conștientizați mai bine și/ sau să învățați mai ușor un nou comportament. Ați descoperit până acum că aveați deja foarte multe cunoștințe care doar trebuiau ghidate în direcția bună. Veți învăța din propriile greșeli, vă veți schimba/ lărgi perspectiva.

Veti învăța că afirmațiile și comportamentele adolescenților au legătură cu ei înșiși, nu cu dvs. Astfel, nu vă veți mai învinovăți pentru aceste comportamente și nici nu veți mai fi ofensați. Copiii dvs. sunt personalități distincte care învață din propriile greșeli, eșecuri sau succese.

Planul meu pentru această săptămână

Săptămâna aceasta mă voi concentra pe

.....

.....

.....

Voi încerca să îmi schimb atitudinea, gândindu-mă că

.....

.....

.....

Îmi voi schimba comportamentul făcând

.....

.....

.....

.....

III. Obiective de viitor

Exercițiu Identificarea obiectivelor pentru viitor

Ce ați dori să îmbunătățiți în comportamentul copilului dvs. în viitor? (formulați obiectivele cât mai specific)

.....

.....

.....

Ce ați putea să faceți pentru a atinge aceste noi obiective? Gândiți-vă la metodele utilizate pentru atingerea obiectivelor anterioare.

.....

.....

.....

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

Berger, K. S., Thompson, R. A., *The Developing Person: Through Childhood and Adolescent*, New York, Worth Publishers, 1995;

Feek, W., *On-line: The Drugs Learning Package*, Londra, 1990;

Fuller, A., *Raising Real People: A Guide for Parents of Teenagers*, Melbourne, Australia, The Australian Council for Educâtional Research, 2000;

Paterson, G., Forgatch, M., *Parents and Adolescents Living Together, Part 1: The Basics*, Eugene Castalia, 1987;

Paterson, G., Forgatch, M., *Parents and Adolescents Living Together, Part 2: The Basics*, Eugene Castalia, 1989;

Abcd parenting young adolescents, Parenting Research Center, Victorian Government Department of Human Services;

Webster-Straton, C., Herbert, M., *Troubled Families. Problem children: Working with Parents — A Collaborative Process*, Chichester John Wiley & Sons, 1994;

Jane Nelsen, Lynn Lott, *Positive Discipline for Teenagers. Empowering your Teen and Yourself through kind and Firm Parenting*, Three Rivers Press, New York, 2000;

Carol Markie Dadds, Matthew R. Sanders, Karen M. T. Turner, *Every Parent's Self-Help Workbook*, Families International Publishing Pty Ltd, 2001;

Barkly, R. A., Edwards, G. H., robin, A., *Defiant Teens: A Clinician's Manual for Assessment and Family Intervention*. New York, The Guilford Press, 1999;

Pearson, K. L., Love, A. W., *Adolescents' value systems, preffered resolution strategies and conflict with parents*. Australian Journal of Psychology, 51(2), pag. 63-70, 1999;

Robin, A. L., Foster, S. L., *Negotiating parent adolescent conflict: A behavioral — family systems aproach*. New York, The Guilford Press, 1989;

Sanders, M. R., Markie-Dadds, C., Turner, K. M. T., *Practitioner's Manual for Enhanced Triple P*. Brisbane, Australia: Families International Publishing, 1998;

Weinhaus, E., Friedman, K., Stagoll, B., *Stop struggling with your teenager*. Melbourne, Australia: McPhee Gribble, 1991;

Wertheim, E., Love, A., Littlefield, L., Peck, C., *I win, You win.* Australia: Penguin, 1992.